













# হঠযোগ-সাধন

বা

হঠ-দীপিকা

শ্রীমুরেশ্বরমোহন ভট্টাচার্য,

অনুদিত

চতুর্থ সংস্করণ

( প্রথম সহস্র )

কলিকাতা

পাল ব্রাদার্স এণ্ড কোং

৭ নং শিবকৃষ্ণ ষ্ট্রীট, - দার্জিলিং

৩৪

মূল্য ২১ পাই

কৃষ্ণাসনম্	...	...	২৮
কুকুটাসনম্	...	...	২৯
উত্তানকৃষ্ণাসনম্	...	...	২৯
ধনুর্ভাসনম্	...	...	৩০
মৎস্যোদ্ধাসনম্	...	...	৩১
মৎস্যোদ্ধাসনফলম্	...	...	৩১
পশ্চিমতানাসনম্	...	...	৩২
পশ্চিমতানাসনফলম্	...	...	৩৩
ময়ূরাসনম্	...	...	৩৩
ময়ূরাসনগুণাঃ	...	...	৩৪
শবাসনম্	...	...	৩৫
আসনবৈশিষ্ট্যম্	...	...	৩৫
বিশেষাসনা	...	...	৩৬
সিদ্ধাসনম্	...	...	৩৭
মতান্তরে সিদ্ধাসনম্	...	...	৩৮
সিদ্ধাসনস্ত নামান্তরাণি	...	...	৩৯
সিদ্ধাসনপ্রশংসা	...	...	৩৯
সিদ্ধাসনফলম্	...	...	৪০
সিদ্ধাসনপ্রকারঃ	...	...	৪১
পুনঃসিদ্ধাসনপ্রশংসা	...	...	৪২
পদ্মাসনম্	...	...	৪৩
মৎস্যোদ্ধানাথকথিতপদ্মাসনম্	...	...	৪৩
পদ্মাসনফলম্	...	...	৪৫
অন্যবিধপদ্মাসনম্	...	...	৪৬

ପୁନଃପଦ୍ମାସନପ୍ରସଂସା	...	...	୪
ସିଂହାସନମ୍	...	...	୪୧
ପଦ୍ମାସନପ୍ରକାରଃ	...	...	୪୨
ଅତ୍ରବିଧସିଂହାସନମ୍	...	...	୪୮
ଭଦ୍ରାସନମ୍	...	...	୪୯
ଭଦ୍ରାସନପ୍ରକାରଃ	...	...	୫୦
ଗୋରକ୍ଷାସନମ୍	...	...	୫୧
ହଠାଭ୍ୟାସକ୍ରମଃ	...	...	୫୨
ନିତାହାରାନିରୂପଣମ୍	...	...	୫୩
ଯୋଗିନାମପଥ୍ୟମ୍	...	...	୫୪
ଯୋଗିନାଂ ବର୍ଜ୍ୟାନି	...	...	୫୫
ଯୋଗିପଥ୍ୟମ୍	...	...	୫୬
ଅଭ୍ୟାସାଂ ସିଦ୍ଧିଃ	...	...	୫୭
ଯୋଗାକାରୁଚ୍ଛାନବିଧିଃ	...	...	୫୮

### ଦ୍ଵିତୀୟୋପଦେଶଃ ।

ପ୍ରାଣାୟାମକ୍ରମଃ	...	...	୬୦
ପ୍ରାଣାୟାମପ୍ରୟୋଜନମ୍	...	...	୬୧
ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଶେଷଃ	...	...	୬୨
ପ୍ରାଣାୟାମର ଅବାସ୍ତବକଳମ୍	...	...	୬୩
ପ୍ରାଣାୟାମକାଳକଥନମ୍	...	...	୬୪
ପ୍ରାଣାୟାମବିଶିଷ୍ଟମ୍	...	...	୬୫
ପ୍ରାଣାୟାମେ ନିୟମଗ୍ରହଃ	...	...	୬୬
ପ୍ରାଣାୟାମକଳମ୍	...	...	୬୭

প্রাণায়ামসিদ্ধিজননম্...	...	৭৬
মেদোবৃদ্ধৌ প্রাণায়ামনিষেধঃ ..	...	৭৭
ঘটকর্ম্মনিরূপণম্ ..	...	৭৮
ঘটকর্ম্মফলকথনম্ ...	...	৭৯
ধৌতিকথনম্ , ...	...	৮০
ধৌতিফলকথনম্ ...	...	৮১
বস্তিকর্ম্মকথনম্ ...	...	৮২
বস্তিকর্ম্মফলম্ ...	...	৮৩
জলবস্তিকফলম্ ...	...	৮৪
নেতিকথনম্ ...	...	৮৫
নেতিফলম্ ...	...	৮৬
ত্রাটককথনম্ ...	...	৮৭
ত্রাটকফলম্ ...	...	৮৮
নৌলিকথনম্ ...	...	৮৯
নৌলিফলম্ ...	...	৯০
কপালভাতিকথনম্ ...	...	৯১
ঘটকর্ম্মপ্রাণায়ামফলম্ ...	...	৯২
অত্রবিধঘটকর্ম্মফলম্ ...	...	৯৩
গজকরণীযোগঃ ...	...	৯৪
পুনঃপ্রাণায়ামপ্রশংসা	...	৯৫
মনোমুক্তবস্থা	...	৯৬
মনোময়নীসিদ্ধিঃ	...	৯৭
কুস্তকভেদকথনম্ ...	...	৯৮
সাধারণকুস্তকসাধনযুক্তিঃ	...	৯৯

স্বৰ্ঘ্যভেদনম্	...	...	২৮
স্বৰ্ঘ্যভেদশৃংখা:	...	...	১০৫
জ্ঞানীকথনম্	...	...	"
নীৎকারীকথনম্	...	...	১০৭
মৌলীকথনম্	...	...	১০৯
ভক্তিকাকথনম্	...	...	১১০
ভ্রামরীকথনম্	...	...	১১৬
মৃচ্ছাকথনম্	...	...	১১৭
প্ৰাবিনীকথনম্	...	...	"
প্ৰাণায়ামভেদকথনম্	...	...	১১৮
রাজযোগপ্রাপ্তি প্রকার:	...	...	১২৩
হঠযোগসিদ্ধিলক্ষণম্	...	...	১২৪

### তৃতীয়োপদেশঃ ।

কুণ্ডলীবর্ণনম্	...	...	১২৫
কুণ্ডলীপ্রবোধকাল:	...	...	১২৬
স্বপ্নাপর্ঘ্যায়:	...	...	১২৭
দশমহামুদ্রাকথনম্	...	...	১২৯
মহামুদ্রাকলম্	...	...	"
মুদ্রাশুষ্টিপ্রশংসা	...	...	১৩০
মহামুদ্রাকথনম্	...	...	১৩১
মহামুদ্রাভ্যাসপ্রণালী	...	...	১৩৪
মহামুদ্রাশৃংখা:	...	...	১৩৫
মহাবন্ধ:	...	...	১৩৬

মহাবেশ উৎকর্ষনিক্রপণম্	...	১৩৯
মহাবেশঃ	...	১৪০
মহামুদ্রাদীনাং সাধনম্	...	১৪১
খেচরীমুদ্রাকর্থনম্	...	১৪৩
খেচরীসিক্তিপরীক্ষা	...	১৪৪
খেচরীমুদ্রাসাধনম্	...	১৪৫
খেচরীগুণাঃ	...	১৪৬
গোমাংসবাক্রণীকথনম্	...	১৪৭
গোমাংসতত্ত্বনিক্রপণম্	...	১৪৮
অমরবারণীতত্ত্বম্	...	১৪৯
উড্ডীগ্রানবন্ধঃ	...	১৫০
মূলবন্ধঃ	...	১৫১
মূলবন্ধগুণাঃ	...	১৫২
জালন্ধরবন্ধঃ	...	১৫৩
জালন্ধরবন্ধগুণাঃ	...	১৫৪
বন্ধত্রয়স্তোপযোগঃ	...	১৫৫
শরীরস্য জরাকারণম্	...	১৫৬
বিপরীতকরণীবর্ণনা	...	১৫৭
বিপরীতকরণীফলম্	...	১৫৮
বজ্রালীসাধনম্	...	১৫৯
বজ্রালীমুদ্রাগুণাঃ	...	১৬০
অমরালীমুদ্রাসাধনম্	...	১৬১
শক্তিচালনম্	...	১৬২
মোক্ষদ্বারভেদনম্	...	১৬৩

মূলার্থস্থানস্বরূপম্ ...	...	১৮৯
কুণ্ডলিনীপ্রশংসা ...	...	১৯০
রাজযোগং বিনা আসনব্যর্থতা ...	...	১৯৮

## চতুর্থোপদেশঃ ।

মঙ্গলাচরণম্ ...	...	২০২
সমাধিক্রমকথনম্ ...	...	২০৩
সমাধিপরিচয়ঃ ...	...	২০৫
সমাধিনিরূপণম্ ...	...	১,
রাজযোগপ্রশংসা ...	...	২০৬
সমাধিসিদ্ধার্থমমরোল্যাদিসিদ্ধিক্রমঃ ...	...	২১০
হঠাভ্যাসঃ বিনা জ্ঞানমোক্ষোরসিদ্ধিঃ ...	...	২১১
প্রাণমনসোলয়ক্রমঃ ...	...	২১২
প্রাণলয়ে কালজয়ঃ ...	...	২১০
লয়স্বরূপবর্ণনম্ ...	...	২১৩
শান্তবীমুদ্রা ...	...	২১৩
উদ্যানীমুদ্রাপাঠনম্ ...	...	২১৭
খেচরীমুদ্রাকথনম্ ...	...	২১০
মনোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ ...	...	২১২
নাদোপসনারূপমোক্ষোপায়ঃ ...	...	২১২
শান্তবীমুদ্রায়া নাদাহুসন্ধানম্ ...	...	২১৩
পরামুখীমুদ্রায়া নাদাহুসন্ধানম্ ...	...	২১৪
নাদাবহাচতুষ্টয়কথনম্ ...	...	২১৫
আরম্ভাবস্থা ...	...	১,
ষট্টিবহুকথনম্ ...	...	২১৬



ପରିଚୟାବସ୍ଥାବଦନମ୍	...	...	୨୬୭
ନିଷ୍ପତ୍ତ୍ୟବସ୍ଥା	...	...	୨୬୮
ଅତ୍ୟାହାରାଦିକ୍ରମେଣ ସମାଧିନିଦ୍ଧିଃ		...	୨୭୧
ଜ୍ଞାନେନ ସୋଗିନାଂ ମୁକ୍ତିଃ		...	୨୭୦
ମରିଶିଷ୍ଠିମ୍	...	...	୨୦୦
ତତ୍ତ୍ୱବୋଧଃ	...	...	୨୦୨

ଅତିପତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ।

---





ହଠିଯୋଗ-ପ୍ରାଣୀପିକା



# হঠযোগ-সাধন ।

[ হঠদীপিকা । ]

প্রথমোপদেশঃ । \*

মঙ্গলাচরণম্ ।

শ্রীআদিনাথায় নমোহস্ত তস্মৈ

যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা ।

বিভ্রাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-

মারোচ্চমিচ্ছোরধিরোহণীব ॥

শুকঃ নম্রা শিবং সাক্ষাৎ স্মানন্দেন তত্ত্বতে ।

হঠপ্রদীপিকা-জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা ॥১॥

ইদানীন্তনানাং সুবোধার্থমত্যাঃ

সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধান্তহৃদম ।

যথা মেরুশাল্মিপ্রমুখ্যাভিযোগাৎ

শুকটং কথ্যতেহত্যন্তগূঢ়োহপি ভাবঃ ॥২॥

যুমুজ্জনতিতার্থঃ রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাঃ হঠদীপিকাং বিধিত্তঃ পরম-  
কারণিকঃ স্বাক্ষারামযোগীকৃত্ত্বংপ্রত্নাহনিবৃত্তয়ে হঠযোগপ্রবর্তক-শ্রীমদাদিনাথ-

\* এই গ্রন্থ চারিটি উপদেশে পূর্ণ। প্রথমকর্ত্তা উপদেশকে ভাগবতরূপে ব্যবহৃত  
করিয়াছেন। ভাগকে পরিচ্ছেদ না বলিয়া উপদেশকে অভিহিত করা হইয়াছে।  
অন্তান্ত গ্রন্থে যাহা পরিচ্ছেদ, — এই গ্রন্থে তাহাই উপদেশ।

নমস্কারলক্ষণং বদন্তঃ তাবদাচরতি—শ্রীআদিনাথায়ৈত্যাদিনা । তন্মৈ শ্রীআদি-  
নাথায় নমোহস্তিত্যর্থঃ । আদিশাস্ত্রো নাথশ্চ আদিনাথঃ সর্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ ।  
শ্রীমান্ আদিনাথঃ, তন্মৈ শ্রীআদিনাথায় । শ্রীশব্দ আদির্নিত্য সঃ শ্রীআদিঃ  
শ্রীআদিশাস্ত্রো নাথশ্চ শ্রীআদিনাথঃ তন্মৈ শ্রীআদিনাথায়, শ্রীনাথায় বিষ্ণবে ইতি  
বার্হঃ । শ্রীআদিনাথায়ৈত্যত্র যণাভাবস্ত “অপি মাং মং কুর্যাচ্ছন্দোভঙ্গঃ  
তাজ্জেক্ষিরা” মতি ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদুচ্চারণসৌষ্ঠবাচ্চেতি বোধ্যম্ । বস্তুতস্ত  
অসংহিতপাঠস্বীকারাপেক্ষয়া শ্রীআদিনাথায়ৈতি পাঠস্বীকারেই প্রবৃত্তনিত্যবিধ্যু-  
ক্তোক্তাবচ্ছেদকানাফ্রাস্তেভেন পরিনিষ্ঠিতত্বসম্ভবাৎ । সম্প্রতুদাহৃতদৃষ্টান্তদ্বয়শ্রাপী-  
দৃগ্বিষয়ৈবৈবম্যাম্নিত্যসাহিত্যভঙ্গজনিতদোষস্তা শাস্তিকানমুতত্বাচ্চাসংযুক্তবিধেয়াঃ-  
শতাকপদোষস্তা সাহিত্যকারৈরুক্তভেৎপি কচিৎকৈরপি স্বীকৃতভেন শাস্তিকাচাঠ্যে-  
য়েকাজ্জিত্যাদৌ কর্ণধারয়স্বীকারেণ সর্বথানাদৃতত্বাচ্চ লঘবাতিশয় ইতি সুধিষে ।  
বিভাবয়ন্ত । নমঃ প্রহীভাবোহস্ত প্রার্থনায়াং লোট । তন্মৈ কন্মৈ ইত্যপেক্ষায়া-  
মাহ—যেনেতি । যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হশ্চ ঠশ্চ  
ঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়োযোগঃ হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ  
প্রাণাপানয়োৰৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগলক্ষণং • সিদ্ধম্ ।  
তথ্যচ উক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপন্থতো—“হকারঃ কীর্তিতঃ সূর্য্যচন্দ্রকারশ্চন্দ্র  
উচ্যতে । সূর্য্যচন্দ্রমসৌৰ্যোগাক্ষঠযোগো নিগজত” ইতি । তৎপ্রতিপাদিকা বিদ্যা  
হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাঃ । গিরিজায়ৈ আদিনাথকৃত্য হঠবিদ্যোপ-  
দেশো মহাকালযোগশাস্ত্রার্থে প্রসিদ্ধঃ । প্রকর্ষণে উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠ-  
যোগাদীনাং মধুরভূমীনাং সুবভূমিভ্রাজ্যযোগস্ত প্রোন্নতত্বম্ । • রাজযোগশ্চ সর্ব-  
বৃত্তিনিরোধলক্ষণেই সম্প্রজ্ঞাতযোগঃ । তমিচ্ছাম্মু মুকোরধিরোহণীৰ্ব অধিকৃত্যতে-  
হনয়েত্যধিরোহণী নিঃশ্রেণীব বিভ্রাজতে বিশেষণ ভ্রাজতে শোভতে যথা  
প্রোন্নতসৌধমারোচ্ছমিচ্ছোরধিরোহণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি •  
হঠদীপিকাপি প্রোন্নত-রাজযোগমারোচ্ছমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা  
ভবতীতি উপমাংলকারঃ । ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্ ॥

## হঠদীপিকা ।

কার্য্যারম্ভে নির্বিশেষে কার্য্য-পরিসমাপ্তি-কামনায় হঠযোগবিজ্ঞা-প্রকাশেচ্ছ মহাযোগী স্বাত্মারাম যোগীন্দ্র হঠযোগের আদিগুরু শ্রীমদাদিনাথের নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন ।—স্বাত্মারাম যোগীন্দ্র মুমুক্শু জনগণের হিতার্থে কৈবল্যফলপ্রদ\* হঠদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রণয়ন-কামনায় শ্রীমদাদিনাথ শঙ্করকে প্রণাম করিতেছেন । আদিনাথ শঙ্করই পার্ব্বতীকে প্রথমে এই গুহ্যতিগুহ্য হঠযোগবিজ্ঞা উপদেশ করিয়াছিলেন ; অতএব হঠযোগবিজ্ঞা প্রকাশের পূর্বে সেই আদিগুরু ত্রিলোচন শঙ্করকে নমস্কার করাই কর্তব্য । হঠযোগ অর্থে প্রাণায়াম বৃদ্ধিতে পারা যায় ;—কেননা, ‘হ’ শব্দে ‘সূর্য্য’ এবং ‘ঠ’ শব্দে ‘চন্দ্র’ ;—হ ও ঠ যোগ অর্থাৎ প্রাণ ও অপানের যোগরূপ প্রাণায়াম বৃদ্ধিতে পারা যায় । এইজন্যই হঠযোগকে রাজযোগের কারণ বলা হয় । শ্রীমদাদিনাথ শঙ্কর শঙ্করীর নিকট এই

\* বাহ্য ও অন্তঃপ্রকৃতি বশীভূত করিয়া স্বাত্মার ব্রহ্মভাব প্রকাশ করাই যোগের উদ্দেশ্য । সেই চরম ফললাভই কৈবল্য ; মহাবি পতঞ্জলি বলেন,—

“যোগাশ্চত্ববৃত্তিনিরোধঃ ॥১৥

তদা ব্রহ্ম : স্বরূপেহবস্থানম্ ॥” ২৥

পুরুষাৎশূন্যানাং গুণানাং প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যঃ

স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিতিশক্তিরিতি ।

৩

দশন, শ্রবণ, স্পর্শ ইত্যাদি বৃত্তিসকল অণ্ডঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইলে, তাহা স্বাত্মার বাহ্যতা প্রতিবিশিত হয় ; সুতরাং আত্মা তখন বৃত্তির আকার গ্রহণ করেন, “বৃত্তি-সাক্ষ্যম্” । কোনও উপায়ে ঐ বৃত্তিসকলকে অন্তঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইতে না দিলে আর আত্মা অন্তঃকরণের প্রতিবিশ গ্রহণ করিতে পারেন না । তখন স্বাত্মার স্বরূপে প্রতিষ্ঠা হয় ; নিজের স্বাভাবিক অবস্থার অবস্থান ঘটে ;—ইহাই কৈবল্য বা কৈবল্যভাব । অথবা এরূপও বলা যায়,—ভোগ ও অপবর্গ, এই দুইটা সম্পাদন করাই গুণময়ী প্রকৃতির অধিকার । সেই দুইটিই পুরুষের প্রয়োজনীয় বলিয়া পুরুষার্থ । ভোগ দেওয়ার পর যখন গুণময়ী প্রকৃতি শুদ্ধস্বভাবে পরিণত হইয়া একাত্রভাবে আত্মদর্শন করে, অস্ত কিছু দর্শন করে না, তখন প্রকৃতির অধিকার শেষ হয় ; সুতরাং আর প্রসঙ্গান্ত থাকে না, প্রতি-প্রসব বা লয়ই ঘটে ; কাজেই চিতিশক্তি বা আত্মা তখন কেবল হন । ইহাই কৈবল্য ।



যোগ বিবৃত করিয়াছিলেন ; সুতরাং তিনিই ইহার প্রথম প্রবর্তক ও আদিগুরু ; অতএব এই যোগ বলিবার পূর্বে তাঁহাকেই পুনঃপুনঃ নমস্কার করা বিধেয় । এই হঠযোগবিজ্ঞা রাজযোগলাভার্থী ব্যক্তিদিগের পক্ষে সোপানস্বরূপ । যেমন কোন সমুদ্রত প্রাসাদশিখরে উঠিতে হইলে সোপানদ্বারা অনায়াসে উঠিতে পারা যায়, তদ্রূপ এই হঠযোগ সাহায্যে নির্বিক্ষে ও অনায়াসে রাজযোগভূমিকায় আরোহণ করিতে পারা যায় । এই গ্রন্থে হঠযোগসাধন প্রণালী উপদেশ করায় এই হঠদীপিকা গ্রন্থ পাঠে অগ্নায়াসে, অল্পশ্রমে, এমন কি, অনায়াসে যোগসাধন শিক্ষা করিতে পারা যায় ॥১॥

গুরুনমস্কারঃ ।

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা ।

কেবলং রাজযোগায় হঠবিজ্ঞোপদিশ্যতে ॥২॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃৎস্না বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্যাপ্য-  
পেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাস্থকং মঙ্গলমাচরণস্ত গ্রন্থস্ত দ্বিধ্বংপ্রয়োজনাদীন্  
প্রদর্শয়তি । শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুশ্রিত্তিংসং । প্রণম্য  
প্রকর্ষণে ভক্তিপূর্বকং নত্বা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগোপাস্তীতি তেন  
কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিজ্ঞোপদিশ্যত ইত্যমরঃ । হঠবিজ্ঞায়া  
রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং, ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্তাভিপ্রায়ঃ । সিদ্ধয়স্তাহু-  
বজ্রিক্যঃ । এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোহস্ত গ্রন্থস্ত বিষয়ঃ । রাজযোগ-  
দ্বারা কৈবল্যং চাস্ত ফলম্ । তৎকামশ্চাধিকারী । গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদপ্রতি-  
পাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ, গ্রন্থস্ত কৈবল্যস্ত চ প্রযোজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ ।  
গ্রন্থাভিধেয়স্ত সফলযোগস্ত কৈবল্যস্ত চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥২॥

বহু বিঘ্নের আশঙ্কা প্রযুক্ত মঙ্গলাচরণের আতিশয্য প্রয়োজন,—  
তজ্জন্ত একবার পরমগুরুর নমস্কার করিয়া পুনরপি নিজগুরুকে নমস্কার

স্বরূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন । তদনন্তর আত্মারাম যোগী যীর গুরুকে ভক্তিপূর্বক নমস্কার করিয়া রাজযোগনিরূপণার্থ হঠযোগবিদ্যার উপদেশ করিতেছেন । যাহারা রাজযোগ দ্বারা কৈবল্যরূপ ফলের আকাঙ্ক্ষা করে, তাহারাই এতদগ্রন্থের অধিকারী ও তাহারাই এই গ্রন্থোপদেশ দ্বারা কৈবল্য লাভ করিয়া থাকে ॥২॥

গ্রন্থপ্রয়োজনীয়তা ।

ব্রাহ্ম্য বহুমতধ্বাস্তে রাজযোগমজ্ঞানতাম্ ।

হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ ॥৩॥

নহু মন্থযোগসমুৎপাদ্যনিষ্ঠগণানমুদাদিহিবেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠ-  
বিদ্যোপদেশেনেত্যশঙ্ক্য ব্যুখিতচিন্তানাং মন্থযোগাদিভিঃ রাজযোগসিদ্ধেইঠ-  
যোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে—ব্রাহ্ম্যোতি । মন্থযোগাদি-  
বহুমতরূপে ধ্বাস্তে গাঢ়াঙ্ককারে যা ব্রাহ্ম্যভ্রমস্তথা । তৈস্তৈকপাঠৈঃ রাজযোগার্থং  
প্রবৃন্তস্ত তত্র ততএব তদলাভাৎ । বক্ষ্যতি চ—বিনা রাজযোগ ইত্যাদিনা । তথা  
রাজযোগম্ অজ্ঞানতাং ন জানন্তীত্যজ্ঞানস্তঃ তেষাম্ অজ্ঞানতাং পুংসাং রাজযোগা-  
জ্ঞানামিতি শেকঃ । করোতীতি কবঃ কৃপায়াঃ কবঃ কৃপাকরঃ, কৃপায়া আকর  
ইতি বা তদুদ্যমঃ । অনেন হঠদীপিকাকরণে অজ্ঞানকল্পেব হেতুরিত্যুক্তম্ ।  
স্বাত্মগারমতে ইতি স্বাত্মারামঃ, হঠগ্রন্থ হঠযোগগ্রন্থ দীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠ-  
দীপিকা তাম্ । অথবা হঠ এব দীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধস্তে  
করোতীতি যাবৎ । স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানগ্রন্থ সমুদভূমিকাং প্রাপ্তো ব্রহ্ম-  
বিধরিত্ত্ব ইত্যুক্তম্ । তথাচ শ্রুতিঃ—“আত্মকীড আত্মরতিঃ ক্রিষাবানেয ব্রহ্মবিদাং  
বরিত্ত” ইতি । সমুদভূমিকো যোগবাশিষ্ঠে—“জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা  
সমুদাহৃত্য । বিচারণা দ্বিতীয়া স্মৃতিয়া তত্থমানসা । সন্তাপস্তিচ্চতুর্থী স্মৃতি-  
তোহংসংস্কিনামিকা । পরাধাভাবিনী যষ্টী সমুদী তুর্থাগা স্মৃতা ॥” অশ্রাবঃ—  
শুভেচ্ছা ইত্যখ্যা যন্তাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা । বিবেকবৈরাগ্যমুতা শমাদিপূর্বিকা  
তীর্থযুদ্ধিকা প্রথমা জ্ঞানগ্রন্থ ভূমিঃ ভূমিকা স্মৃতা যোগিভিরিতি শেষঃ । ১। বিচারণ

প্রবণমুননাস্থিঃ দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রাং ১২। স্তনেকার্থগ্রাহকং মনো বদানেক-  
 কার্ণান পরিত্যজ্য সন্দেহবৃত্তিপ্রবাহবলবতি তদা তন্মু মানসং যশ্রাং সা তন্মু-  
 মানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রাদিতি শেষঃ ১৩। ইমাস্তিস্রঃ সাধন-  
 ভূমিকাঃ । 'মানু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে । তিস্তিভূমিকান্তিঃ শুদ্ধসংস্কার-  
 করণে অহং ব্রহ্মাহ্মীত্যাকারিকাহংসরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্তাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞান-  
 ভূমিঃ শ্রাং ১। চতুর্থীয়াং ফলভূমিঃ, অশ্রাং যোগী ব্রহ্মবিদিত্যুচ্যতে । ইয়ং সম্প্র-  
 জ্ঞাতযোগভূমিকা ১৪। বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোহসম্প্রজ্ঞাতযোগভূময়ঃ । সত্তাপত্তি-  
 সংজ্ঞিকায়াম্ ভূমাবুপস্থিতাস্থ সিদ্ধিষু অসংস্কৃতশাসংস্কিনামিকা পঞ্চমী জ্ঞান-  
 ভূমিঃ শ্রাং ১। অশ্রাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে । এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বদেব  
 ইত্যুচ্যতে ১৫। পরমব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যশ্রাং সা পরার্থাভাবিনী যষ্টী  
 জ্ঞানভূমিঃ শ্রাং ১। অশ্রাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুত্তিষ্ঠো ভবতি । এতাং  
 প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বদীয়ানিত্যুচ্যতে ১৬। তূর্য্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ শ্রুতা । অশ্রাং  
 যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি । এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বদেব  
 ইত্যুচ্যতে ১৭। তত্র প্রমাণভূতা শ্রুতিরত্রৈবোক্তা পূর্ব্বম্, অয়মেব জীবন্মুক্ত  
 ইত্যুচ্যতে, স এবাত্র স্বাত্মরামপদেনোক্ত ইত্যলং বহুস্তেন ॥৫১৥—

মন্ত্রযোগ, সপ্তগ-নিগুণ-ধ্যান এবং মুক্তাদি এই সকল দ্বারা রাজযোগ  
 সিদ্ধি হইতে পারে ; অতএব হঠযোগ উপদেশের প্র.রাজন কি ? \*

\* শাস্ত্রমতে যোগের চারিটা পদ বা চারিপ্রকার পদ্ধতিতে যোগ সাধনা হইয়া  
 থাকে । সেই চারিপ্রকারে বিভক্ত যোগপদের নাম যথা,—

মন্ত্রযোগো লয়শ্চৈব রাজযোগো হঠযুগা ।

যোগ শক্তুর্বিধঃ প্রোক্তো যোগিত্তিস্তত্ত্ববর্ণিতঃ ।

মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, রাজযোগ ও হঠযোগ—এই চারি প্রকার যোগের ভিন্ন ভিন্ন  
 পদগুলি ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন মহাবোধী দ্বারা আবিষ্কৃত হইয়াছে ।

মন্ত্রযোগ,—প্রথম প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনোলয় হয়, তাহার নাম  
 মন্ত্রযোগ । দেবতা আরাধনা করিতে করিতে মনোলয় হইলে, তাহাও মন্ত্রযোগ । ভূগু,  
 কাত্যগ, প্রচেতা, দধীচি, শুক্ল, জমদগ্নি প্রভৃতি ইহার উপদেষ্টা ।

লয়যোগ,—বেদব্যাস প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয়যোগের প্রথম সাধক । তাঁহারা শরীরস্থ নবচক্রে (নাড়ীগ্রন্থি স্থলে) চিত্ত লয় করিয়া ঐশ্বর্য ও মোক্ষলাভ করিয়াছিলেন । এই লয়যোগের উদ্দেশ্য,—শক্তিদ্বয় পরিচালনপূর্বক মধ্যশক্তি নামক শক্তিবিশেষকে উদ্বোধিত করা । উল্লিখিত মহাস্বয়ংগ বলেন, প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার শক্তি আছে ;—একটির নাম উর্দ্ধশক্তি, আর একটির নাম অধঃশক্তি এবং অগ্নটির নাম মধ্যশক্তি । এই শক্তিদ্বয়ের মধ্যে উর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ বা উদ্ভুদ্ধ করিলে সাস্থিক প্রবাহের অর্থাৎ সাস্থিক আনন্দের প্রাচুর্য উপলব্ধি হইয়া থাকে । যোগীরা সেই আনন্দে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য ও মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ; এই যোগে আসন ও প্রাণায়ামাদি যোগের উৎকট অঙ্গ সকল অভ্যস্ত না করিলেও হয় । উর্দ্ধশক্তির নিপাতন ও অধঃশক্তির সঙ্কোচ ধ্যানবলেই সাধিত হইয়া থাকে ।

রাজযোগ,—দস্তাত্রেয় প্রভৃতি কয়েকজন মহাত্মা ইহার প্রথম সাধক । মন ও শরীরস্থ বায়ু স্থির বা নিশ্চল করাই ইহার প্রধান অঙ্গ । প্রাণায়ামাদির দ্বারা তাহা সুসিদ্ধ হইয়া থাকে ।

হঠযোগ—হঠযোগ দুই প্রকার । গোরক্ষ নামক জনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডেয় মুনি হঠযোগের প্রধান অনুষ্ঠাতা । গোরক্ষ মুনি যে প্রক্রিয়া অবলম্বনে হঠযোগ করিয়াছিলেন এবং সিদ্ধ হইয়াছিলেন, মার্কণ্ডেয় মুনি ঠিক সেইরূপ প্রক্রিয়ায় বা সেইরূপ অনুষ্ঠানে সিদ্ধ হন নাই । ইনি অগ্নি স্তম্ভে উদ্ভব করিয়াছিলেন । সেই জগুই শাস্ত্রে হঠযোগকে দুই প্রকার বলা হইয়াছে । বথা—

ব্রহ্মা হঠঃ স্ত্রাদেকশ্চ গোরক্ষাদিসুসাধিতঃ ,

অন্তো মুকণ্ডপুত্রোঃ সাধিতো হঠসংজ্ঞকঃ ॥

গোরক্ষমুনির মতে যোগাঙ্গ ছয়টি, কিন্তু মার্কণ্ডেয় মতে 'আটটি । পতঞ্জলি প্রভৃতি আট অঙ্গের কথাই বলিয়াছেন ।

এখন হঠযোগকে রাজযোগের সোপানস্বরূপ বলা হইয়াছে এই জন্ত যে, প্রাণায়ামাদি বাহ্য কিছু রাজযোগের বর্তব্য, তাহা হঠযোগেরই অন্তর্গত ; এবং ইহার অনুষ্ঠানে যে সকল কাৰ্য্য ও ঐশ্বর্যলাভ হয়, তাহাতে রাজযোগে সিদ্ধিলাভ স্বয়ং উপস্থিত হইয়া থাকে ।

এইরূপ প্রশ্ন ইহাতে পারে; সেই আশঙ্কায় বলিতেছেন, যাহাদিগের চিত্ত শান্ত হয় নাই, যাহাদিগের রাজযোগে সিদ্ধিলাভ করিবার উপায় নাই। হঠযোগ দ্বারা চিত্ত শান্ত হইলে, তবে রাজযোগ সিদ্ধি হইয়া থাকে। সেই জগ্গই হঠদীপিকার গ্রন্থকর্তা গ্রন্থপ্রারম্ভে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন,— মুক্তি-সাধন-বিষয়ে মন্ত্রযোগাদি বহুবিধ মত প্রচলিত আছে, কিন্তু তাহা প্রগাঢ় অন্ধকারময়। ঐ মত সকল গ্রহণ করিয়া কার্য্য করিলে ফললাভের প্রত্যাশা নাই। অতএব রাজযোগানুভিজ্ঞানগণের হিতার্থে কৃপাপরায়ণ স্বাম্ভারামযোগী এই হঠদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রচার করিতেছেন। এই গ্রন্থ রাজযোগ প্রকাশের দীপস্বরূপ, এবং সেই জগ্গই ইহার নাম ‘হঠদীপিকা’ রক্ষিত হইয়াছে। যোগবাশিষ্ঠে সপ্তবিধ জ্ঞানভূমি উক্ত হইয়াছে। প্রথম শূভেচ্ছা; দ্বিতীয়া বিচারণা; তৃতীয়া তনুমানসা; চতুর্থী সত্তাপত্তি; পঞ্চমী অসংস্কৃতকা; ষষ্ঠী পরার্থাভাবিনী; এবং সপ্তমী তুর্যাগা। যাহারা জ্ঞান লাভে ইচ্ছুক হয়, তাহাদিগের প্রথমতঃ সর্বপ্রকার শুভেচ্ছা অর্থাৎ সমুদয়াদিপূর্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জন্মে, এইজগ্গ প্রথম জ্ঞানভূমিকে শুভেচ্ছা বলিয়া অভিহিত করাইয়া। জ্ঞানন্তর শ্রবণ-মননাদি দ্বারা দ্বিচারশক্তি উপস্থিত হয়, তাহাজেই দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমির নাম বিচারণা রাখা হইয়াছে। মন সত্যত বহু বিষয়ে আসক্ত থাকে, সেই সমুদয় বিষয় ইহাতে মনকে যখন প্রত্যাবর্তন করিয়া, একমাত্র সংস্করণে অনুরক্ত করা হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, ইহাকেই তনুমানসা নামী তৃতীয়া জ্ঞানভূমি বলা যায়। উক্ত ত্রিবিধ অবস্থা সাধনভূমি স্বরূপ,—যাহারা উক্তরূপ সাধনে নিরত থাকেন, তাহারা ইহা সাধক। এই ত্রিবিধ অবস্থা দ্বারা যাহাদিগের অন্তঃকরণ বিশুদ্ধ হইয়াছে, তাহাদিগের ‘আমিই ব্রহ্ম’ এইরূপ অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ

## হঠদীপিকা ।

জ্ঞান উপস্থিত হয় ; চতুর্থী জ্ঞানভূমি, সত্তাপত্তি উহাকেই বলে । এই জ্ঞানভূমিতে অরস্থিত যোগীকে ব্রহ্মবিদ্ বলা যায় । বক্ষ্যমাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসম্প্রজ্ঞাত যোগ হয়—পরে সত্তাপত্তি নামী, চতুর্থী জ্ঞানভূমিতে সিদ্ধ হইলে সাধক সর্ববিষয়ে অসংস্কৃত হয় । ইহাই অসংস্কৃতিকা নামী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি । এই অবস্থা প্রাপ্ত হইলে যোগী স্বয়ং উখিত হইয়া থাকে । এই জ্ঞানভূমিপ্রাপ্ত যোগীদিগকে ব্রহ্মবিদ্ বলে । যে অবস্থাতে মনে পরব্রহ্মাতিরিক্ত ভাবনা হয় না, তাহাই পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমি । যোগীগণের এই অবস্থাতে পরব্রহ্মের জ্ঞান হয় । এতাদৃশ জ্ঞানপ্রাপ্ত হইলে, যোগী ব্রহ্মজ্ঞানিশ্রেষ্ঠ হইয়া থাকেন । তুর্য্যাগা নামী সপ্তমী জ্ঞানভূমিতে উপস্থিত যোগীর স্বতঃ কিংবা পরতঃ কোন প্রকারেই চিত্তচাক্ষুণ্য উপস্থিত হয় না । যে যোগী এইরূপ অবস্থাপন্ন, তিনি স্বাস্থ্যারাম শব্দে অভিহিত হইয়া থাকেন ॥৩॥

## হঠবিদ্যা প্রশংসা ।

ইতিবিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাচ্ছা বিজানতে ।

স্বাস্থ্যারামোহথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ ৷৪॥

মহৎসেবিত্যাক্ষবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বত্ৰাপি মহৎসকাশাক্ষবিদ্যালাভাদ্গোরবঃ  
দ্রোতয়তি—হঠবিদ্যাং ইতি । ইতি প্রসিদ্ধম্ । মৎস্যেন্দ্রশ্চ গোরক্ষশ্চ তৌ আদৌ  
যেষাং তে মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাভ্যাং, আগ্রশব্দেন জালদ্ববনাঞ্চতর্ভূহরিগোপীচন্দ্র-  
প্রভৃতয়ো গ্রাহাঃ । তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে বিশেষণ সাধন-  
লক্ষণভেদকলৈর্জ্ঞানস্তীত্যর্থঃ । স্বাস্থ্যারামঃ স্বাস্থ্যারামনামা । অথবাশব্দঃ  
সমুচ্চয়ে । যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্ঞানীত ইত্যর্থঃ ।  
পরমমহতা ব্রহ্মণ্যপীয়াং বিদ্যা সেবিতৈতত্ত্ব যোগিবাজ্জবক্ষ্যশ্রুতিঃ, “হিরণ্যগর্ভো  
যোগস্ত বক্তা নাত্তঃ পুরাতনঃ” । বক্তৃৎ চ মানসব্যাপারপূর্ককং ভবতীতি  
মানসো ব্যাপারোহর্থাদাগমঃ । তথাচ শ্রুতিঃ “যন্ননসা ধ্যায়তি তদ্বাচ

বদতীতি । ভগবতেয়ং বিজ্ঞা ভাগবতান্ উদ্ধবাদান্ প্রতি উক্তা । শিবস্ত যোগী  
প্রসিদ্ধ এব, এবঞ্চ সর্বোত্তমৈত্রন্ধবিষ্ণুশিবৈঃ দেবিতেশ্চ বিজ্ঞা । ন চ ব্রহ্মসূত্র-  
কৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ম্ ; প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যকৃতা ব্যাসেন  
যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং, প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যবিস্তির্ভেদাংশমাত্রস্ত নিরাকরণাং ;  
ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্ত, ভাবনায়শ্চ সর্বসম্মতত্বাং তাং বিনা স্মৃত্যাপ্য-  
সম্ভবাং । তথোক্তঃ ভগবদ্গীতাস্থ—“নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্ত ন চাযুক্তস্ত ভাবনা ।  
ন চাভাবয়তঃ শাস্তিরশাস্তস্ত কৃতঃ স্মৃথ” মতি । নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং—  
“স্বাতন্ত্র্যসত্যত্বস্বথং প্রধানেন সত্যঞ্চ চিত্তেদগতং চ বাটকোঃ । ব্যাসো নিরাচষ্ট ন  
ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্মিতব্রহ্মসূত্রেঃ ॥” “অপি চাত্মপ্রদং যোগং ব্যাক-  
য়োন্নতিমান্ স্বয়ম্ । ভাষাদিনু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈর্ধর্মতঃ ॥ মতো যোগো  
ভগবতা গীতায়ামধিকোহন্ততঃ । কৃতঃ শুকাদিভিন্তস্বানত্র সন্তোহতিসাদরাঃ ॥”  
ইতি । “বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যং পুণ্যফলং প্রদীষ্টম্ । অতোতি তং  
সর্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাত্ম” মতি ভগবদ্বক্তেঃ । কিং বহুনা,  
“জিজ্ঞাসুরপি যোগস্ত শব্দব্রহ্মাভিবর্ত্তত” ইতি বদতা যোগজিজ্ঞাসোরপোৎকৃষ্টাং  
বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ ? নারদাদিভক্তশ্রেষ্ঠর্ষাজ্ঞবল্ক্যাচ্ছিন্মুখ্যোচ্চাশ্রাঃ  
সেবনান্তক্তজ্ঞানিনামপ্যবিরুদ্ধেতু্যপরম্যতে ॥৪॥

হঠযোগবিজ্ঞাই সর্বশ্রেষ্ঠ বিজ্ঞা, এইজন্তই পুরাকালে প্রাচীন যোগি-  
গণ এই বিজ্ঞার সেবা করিতেন । মৎস্তেন্দ্র, গোরক্ষ, জালন্ধরনাথ,  
ভর্তৃহরি, গোপীচন্দ্র প্রভৃতি মহাযোগীরা এই হঠযোগবিজ্ঞার সাধন,  
লক্ষণ ও ফলাদি উত্তমরূপ অবগত আছেন । গোরক্ষের প্রসাদে স্বাস্থ্য-  
রাম যোগী এই হঠযোগ জানিতে পারিয়াছেন । যাজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতিতে  
লিখিত আছে যে, হিরণ্যগর্ভই এই যোগের বক্তা, তিনি ব্যতীত অপর  
কেহ প্রাচীন হঠযোগের বক্তা ছিলেন না । ব্রহ্মাও এই বিজ্ঞার সেবা  
করিতেন । ভক্তিশ্রয়ারণ উদ্ধবাদিকে ভগবান্ বিষ্ণু এই যোগ শিক্ষা  
দিয়াছিলেন । মহাদেব পরমযোগী, ইহা চিরপ্রসিদ্ধ ; সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু

ও মহেশ্বর হঠযোগী বলিয়াই প্রতীতি হয় । ব্রহ্মহত্রীয়া ব্যাসদেবও এই বিজ্ঞা অস্বীকার করেন নাই,—যেহেতু প্রকৃতির অস্বাতন্ত্র্যবাদীরা ভেদাংশমাত্রের অস্বীকার করেন, তাঁহারা ভাবনাবিশেষ অস্বীকার করেন না । ভাবনার সর্বসম্মতত্ব ব্যতিরেকে সুখের সর্ভাবনা নাই । ভগবদগীতাতে উক্ত হইয়াছে যে, অযুক্ত ব্যক্তির বুদ্ধি ও ভাবনা নাই, এবং যাহারা ভবনাবিহীন, তাহাদিগের শাস্তি নাই ও অশাস্ত ব্যক্তির মুখ হইতে পারে না । নারায়ণতীর্থ বলিয়া থাকেন যে, ব্যাসদেব প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য ধণ্ডন করিয়া স্বয়ং ব্রহ্মহত্রীয়া বাক্যে যোগ নিরূপণ করিয়াছেন । মতিমান্ ব্যাসদেব স্বকীয় গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণ ভাষ্যাদি শাস্ত্রে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়াছেন । পরন্তু গীতায় স্বয়ং ভগবান্ যোগ স্বীকার করিয়াছেন, এবং শুকাদি মুনিগণ যোগসাধনা করিয়াছেন । ভগবান্ বলিয়াছেন—বেদাধ্যয়ন, যজ্ঞানুষ্ঠান, তপশ্চরণ ও দানে যে পুণ্য সঞ্চয় হয়, সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া যোগী পরমপদ প্রাপ্ত হন । ভগবান্ যোগজিজ্ঞাসুর উৎকৃষ্টতাসম্বন্ধে বলিয়াছেন, সুতরাং যোগীদিগের শ্রেষ্ঠতা বর্ণনা করা নিত্ৰয়োজন । নারদাদি ঋষি এবং বাজ্রবল্লভ প্রভৃতি যোগিগণ যোগ সাধনদ্বারাই ভক্তিপ্রধান হইয়াছিলেন ॥ ৪ ॥

### সিদ্ধানাম্যান ।

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরব্যঃ ।

চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিক্রপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তি জনয়িতুং হঠবিজ্ঞয়া প্রাট্টৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ—শ্রীআদিনাথে-  
ত্যাদিনা । আদিনাথঃ শিবঃ সর্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ । ততো নাথ-  
সম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি । মৎস্তেন্দ্রাধ্যাশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ ।



অত্রৈবং কিংবদন্তী ।—কদাচিদাদিনাথঃ কশ্মিংশিদ্ধীর্ণে স্থিতঃ । তত্র বিজনমিতি  
মত্বা গিরিজাতীরে যোগমুপদিষ্টবান্ । তীরসমীপ-নীরহঃ কশ্চন মৎস্তঃ তং  
যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োহবতছে । তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন  
যোগঃ ক্রুত ইতি তং মত্বা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্ । স চ  
প্রোক্ষণমাত্রাদিব্যাকারে মৎস্তেন্দ্রঃ সিদ্ধোহভূৎ । তমেব মৎস্তেন্দ্রনাথ ইতি  
বদন্তি । শাবরনামা কশ্চিৎ সিদ্ধঃ । আনন্দভৈরবনামা অস্তঃ । এতেষামিতরেতদ-  
বন্দ্যঃ । ছিন্নহস্তপাদপুংস্বঃ হিন্দুস্থানভাষায়াঃ চৌরঙ্গীতি বদন্তি । কদাচিদাদি-  
নাথাল্লকযোগস্ত ভুবং পর্যটতো মৎস্তেন্দ্রনাথস্ত কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে  
স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যকুরিতহস্তপাদো বভূব । স চ তৎকৃপয়া সজ্ঞাতহস্তপাদোহমিতি  
মত্বা তৎপাদয়োঃ শ্বপিপত্য সম্যগ্ৰহং কুর্বীতি প্রার্থিতবান্ । মৎস্তেন্দ্রোহপি  
তমগ্ৰহীতবান্, তস্যগ্ৰহহার্জৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোহভূৎ । মীনো মীননাথঃ  
গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূপাক্ষনামা বিলেশরনামা চ, চৌরঙ্গী-প্রভৃতীনাং  
বন্দ্যসমাসঃ ॥ ৫ ॥

‘হঠযোগে সাধারণের প্রবৃত্তি হউক’ এই নিমিত্ত এই বিজ্ঞান যাহারা  
সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তাঁহাদিগের উদাহরণ এই স্থলে প্রদত্ত হইতেছে ।  
অনাদি শব্দ স্বয়ং আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন, তিনিই  
হঠযোগি-সম্প্রদায়ের আদি । নাথ-সম্প্রদায়িগণ বলিয়া থাকেন,—শিব  
হইতেই নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ, এবং মৎস্তেন্দ্র আদিনাথের শিষ্য ।  
কিংবদন্তী আছে যে, এক সময়ে আদিনাথ কোন বীপে অবস্থিত ছিলেন,  
সেই স্থান নির্জন বিবেচনার শব্দরীকে হঠযোগ উপদেশ দিতে  
লাগিলেন, সেই বীপের তীর সমীপে নীরমধ্যে এক মৎস্ত ছিল ; ঐ  
মৎস্ত একবার উঠি হইয়া নিশ্চলভাবে অবস্থিতিপূর্বক সেই যোগকথা  
শ্রবণ করিতে লাগিল । আদিনাথ তাহা দর্শন করিয়া কৃপাপরবশ  
হইলেন, এবং তদীর গাত্রে জলপ্রোক্ষণ করিলেন । তাহাতে সেই

মত্ত দিব্য পুরুষের দেহ প্রাপ্ত হইলেন ও বোগনাথনপূর্বক সিদ্ধিলাভ করিলেন;—এই লভ্যই তাহার নাম মত্তেন্দ্র হইরাছিল। উক্ত আদিনাথ, মত্তেন্দ্র, শাবর, আনন্দভৈরব, চৌরঙ্গী \* মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ ও বিলেশ্বর এবং বক্ষ্যমাণ ব্যক্তিগণ হঠযোগদ্বারা ঐশ্বর্য প্রাপ্ত হইরাছিলেন ॥ ৫॥

মস্থানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্বদ্যুচ্চ কস্থড়িঃ ।

কোরণ্টকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাবচ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥

কানেরৌ পূজ্যপাদচ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ ।

কপালী বিন্দুনাথচ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাস্বয়ঃ ॥ ৭ ॥

অ[আ]ল্লামঃ প্রভু[পশু]দেবচ্চ ঘোড়া চৌলী চ টিটিণিঃ ।

ভানুকো নারদেবচ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥

ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ ।

খণ্ডমুখা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

মস্থানঃ, ভৈরবঃ, যোগীতি মস্থানপ্রভৃতীনাং সর্বেবাং বিশেষণম্ । ৬। কাক-চণ্ডীশ্বর ইত্যাদয়ো নাম যন্ত চ তথা অন্তে স্পষ্টাঃ । তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে ॥ ৭ ॥

ইতি পূর্বোক্তা আদয়ো বেবাং তে তথা । আদিশব্দেন তারানাথাদয়ো ব্রাহ্মাঃ । মহাসিদ্ধাঃ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্ৰতিহতৈশ্বর্য্য ইত্যর্থঃ । হঠযোগস্ত প্রভাবাৎ

\* হিন্দিভাষায়ঃ হিরহত, হিরপাথ ও পুণ্ড্রবিহীমকে চৌরঙ্গী বলে । আদিনাথের নিকটে বোগসিদ্ধি লাভ করিয়া এক সময়ে মত্তেন্দ্রে ভ্রমণ করিতে করিতে এক অরণ্য-স্থানে এক চৌরঙ্গীকে দেখিতে পান, এবং তৎপ্রতি কৃপাবলোকন করেন । তাহাতেই তাহার হস্তপদাধি উৎপন্ন হয় । চৌরঙ্গী বৃত্তিতে পারিল যে, বোয়ীরা তাহার হস্তপদ অঙ্কুরিত হইয়াছে । সে ইহা বৃত্তিতে পারিয়া বোগীর গনভুলে পুনঃ পুনঃ প্রণত হইয়া অমুগ্রহ প্রার্থনা করিল । মত্তেন্দ্রে অমুগ্রহ করিয়া তাহাকে বোগসিদ্ধি প্রদান করিয়াছিলেন, এবং চৌরঙ্গীও সাধনার সিদ্ধিলাভ করিয়া প্রসিদ্ধ বোগী হইয়াছিলেন ।

সামর্থ্যদিত্তি—হঠযোগপ্রভাবতঃ । পক্ষম্যাস্তসিদ্ধি । ‘কালো যুত্যাঃ তস্য নশুনঃ  
নশুনঃ দেহপ্রাণবিয়োগাঙ্কুলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা হিহা যুত্যাঃ ত্রিষেত্যর্থঃ’  
ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ । তদুক্তং ভাগবতে—  
“যোগেশ্বরগাং গতিমাহরন্তর্কহিহিলোক্যাঃ পবনান্তরাশ্বনা” মতি ॥ ৮৯ ॥

মহান, ভৈরব, সিদ্ধিনাম, বুদ্ধ, কহড়ি, কোরন্টক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ,  
চর্পটি, পূজ্যপাদ কানেরী, নিত্যানাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ,  
কাকচণ্ডীশ্বর, আলানাম, প্রভুদেব, ঘোড়া, চৌলী, টিটিশি, ভাহুক,  
নারদেব, খণ্ড, কাপালিক প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা হঠযোগ-প্রসাদে  
অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া বমদণ্ড খণ্ডনপূর্ব্বক ব্রহ্মাণ্ড-মধ্যে অব্যাহত-  
গতিতে বিচরণ করিতেছেন । ভাগবতে লিখিত হইয়াছে যে, যোগেশ্বর-  
গণ অন্তরে ও বাহিরে সর্বত্র বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৫—২ ॥

যোগিজনাশ্রয়ঃ ।

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ ।

অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥

হঠতাপশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বক মঠকমঠরূপকেনাহ—অশেষেতি ।  
অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাদিভৌতিকাদিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ । তত্রাধ্যাত্মিকং ত্রিবিধং  
শারীরং মানসং চ । তত্র শারীরঃ ত্রীখং ব্যাধিজন্ম । মানসঃ দুঃখং কামাদিজন্ম ।  
আদিভৌতিকং ব্যাদ্যসর্পাদিজন্মিতম্ । আদিদৈবিকং গ্রহাদিজন্মিতম্ । তে চ তে  
তাপাশ্চ তৈত্তত্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয় ইতি সমাশ্রয়ঃ, আশ্রয়  
আশ্রয়ভূতো মঠঃ হঠ এব । তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাম্ অশেষযোগযুক্তাঃ যন্তযোগ-  
কর্মযোগাদিবুদ্ধান্তেবামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাম্ আশ্রয়ো  
হঠঃ । . যথাচ ত্রিবিধাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হঠ ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

অশেষ তাপতপ্ত জনগণের হঠযোগ আশ্রয়-মঠস্বরূপ, এবং যোগযুক্ত-  
ব্যক্তিগণের আধারভূত কূর্পস্বরূপ । জগতীতলে আধ্যাত্মিক আধি-

ভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তিন প্রকার তাপ বিদ্যমান আছে ।  
 আধ্যাত্মিক তাপ আবার দুই প্রকার,—শারীরিক ও মানসিক । রোগ  
 আদি শারীরিক তাপ, এবং কামাদি দ্বারা মানসিক তাপ জন্মিয়া থাকে ।  
 'বাস্তব-সর্পাদিজনিত যে ছঃখ, তাহাই আধিভৌতিক তাপ,' আর গ্রহ-  
 বৈশুণ্যাদি জন্ত ছঃখকে আধিদৈবিক তাপ বলে । এই ত্রিতাপতত্ত্ব  
 জীবগণ হঠযোগে আশ্রয় করিলে, তাপ বারণে সক্ষম হইবেন । আর  
 মন্ত্রযোগ কৰ্ম্মযোগ প্রভৃতি যাহারা আশ্রয় করিয়াছেন, তাঁহাদিগের  
 পক্ষেও এই হঠযোগ কৰ্ম্মস্বরূপ অর্থাৎ কৰ্ম্ম যেমন বিশ্বের আধার,  
 হঠযোগও তদ্রূপ সর্বপ্রকার যোগের আধার ॥ ১০ ॥

### হঠবিদ্যা গোপ্যত্বম্ ।

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।

ভবেদ্বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিকীৰ্ণ্যা তু প্রকাশিতা ॥১১॥

অখাখিলবিভাগেক্ষরা হঠবিদ্যা অতিগোপ্যত্বমাহ—হঠবিদ্যেতি । সিদ্ধিমপি-  
 মাত্তৈশ্বৰ্য্যমিচ্ছতা, যথা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাহুতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা  
 পরমতত্ত্বং গোপ্যা গোপনীয় গোপনাহাস্তীতি । তত্র হেতুমাহ-যতো গুপ্তা  
 হঠাবতা বীৰ্য্যবত্যাতিহঠৈশ্বৰ্য্যজননসমর্থ্যা স্যাৎ । কৈবল্যজননসমর্থ্যা কৈবল্য-  
 সিদ্ধিজননসমর্থ্যা স্যাৎ । অথ যোগাধিকারী—‘জিতাকার শাস্তার শস্তার মুক্তো,  
 বিহীনায় দোষৈবরৈশ্বৰ্য্যমুক্তো । অহীনায় দোষৈবরৈশ্বৰ্য্যমুক্তো, প্রদেয়ো ন  
 দেয়ো হঠশ্চেতরৈশ্বৰ্য্যমুক্তো ।’ বাস্তবক্যঃ—‘বিদ্যুক্তকৰ্ম্মসংযুক্তঃ কামসকলবর্জিতঃ ।  
 যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চ যুক্তঃ সর্বসঙ্গবিবর্জিতঃ । কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধৰ্ম্মপরায়ণঃ ।  
 গুরুশ্রদ্ধাবরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ । বাস্তবক্যঃ সদাচারো বিশ্বভিষ্ট সুশিক্ষিতঃ ।’  
 ইতি । “শিন্দ্রোদররতাইব ন দেয়ঃ বেশধারিণে” ইতি কুত্রচিৎ । অত্র  
 যোগচিন্তামণিকারঃ—যতপি “ব্রাহ্মণকত্রিয়বিশাং দ্রৌশ্রীয়াং চ পাবনম্ ।  
 শাস্তয়ে কৰ্ম্মণামন্তম্ যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে” ইত্যাদি পুরাণবাক্যে প্রাণমাত্র

যোগেহিকার উপলভ্যতে, তথাপি মোক্ষরূপকং ফলং যোগে বিরক্তস্তৈব ভবতি । অতঃস্তৈব যোগাধিকার উচিতঃ । তথাচ বায়ুসংহিতায়াম্ “দৃষ্টে তথামুদ্রবিক্রে বিবক্তং বিষয়ে মনঃ । যস্ত তত্ৰাধিকারোহস্মিন্ যোগো নাস্ত্যস্ত কুত্রচিৎ ।” সুরেশ্ববাচার্য্যঃ—ইহামুদ্রবিরক্তস্ত সংসারঃ প্রজিহাসতঃ । জিজ্ঞাসো-  
রেব কত্ৰাপি যোগেহস্মিন্নধিকারিতা ।” ইত্যাহঃ । বৃহৎসপ্তমঃ—“নৈতদ্বেরং  
হুর্কিনীতায় জাতু, জ্ঞানং গুপ্তং তদ্ধি সম্যক্ ফলায় । অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব  
বাচাং, দেবী কোপান্নির্দেহেন্নোহচিরায়ে”তি ॥১১॥

যাঁহারা অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি \* লাভ করিবার ইচ্ছা করেন এবং মুক্তি-  
লাভে ইচ্ছুক, এই হঠযোগ বিজ্ঞা তাঁহারা অতি গোপনে রাখিবেন ।  
সর্বত্র প্রকাশ করিলে ইহার বীৰ্য্যহানি হয় এবং গোপনে রাখিলেই  
সমধিক বীৰ্য্যবতী হইয়া কৈবল্য ফলদানে সক্ষম হইয়া থাকে । যাঁহারা  
জিতেন্দ্রিয়, প্রশান্তচিত্ত, মুমুকু, দোষবিহীন, এই প্রকার ব্যক্তিদিগকে  
হঠযোগবিজ্ঞা প্রদান করিবে,—এতদ্ভিন্ন অন্য প্রকার লোককে কদাচ এই  
বিজ্ঞা দান করিবে না । বাজবল্য ঋষি বলিয়াছেন,—যাঁহারা ষিধি-  
বোধিত কর্মের অনুষ্ঠান করেন, কাম এবং সঙ্কল্পবর্জিত, যদি নিয়ম-

\* অগ্নিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য বশিত, ঈশিত এবং বজ্রকাম্যবশায়িত ;  
এই অষ্টসিদ্ধি । যোগশাস্ত্রে ইহাকে অষ্ট ঐশ্বর্য্যও বলে ।

অগ্নিমা—বৃহৎ শরীরকে যথা ইচ্ছা ক্ষুদ্র, এমন কি অণুর ভাৱ করিবার শক্তি ।  
লঘিমা,—বতটুকু ইচ্ছা ততটুকু পাতলা হইবার শক্তি । প্রাপ্তি—সর্বত্র পন্ন করিবার  
ক্ষমতা । প্রাকাম্য—দূরহ যে কোন পদার্থকে নিকটে আনিয় করিবার সামর্থ্য ।  
বশিত—এই শক্তিবলে ভৌতিক পদার্থ (জীব প্রভৃতি) বশীভূত থাকে । ঈশিত—  
ভৌতিক পদার্থের প্রতি প্রভুত করিবার সামর্থ্য । বজ্রকাম্যবশায়িত—সত্যসঙ্কল্পতা,  
অর্থাৎ যিনি বজ্রকাম্যবশায়িত ঐশ্বর্য্যসিদ্ধ হইয়াছেন, তিনি ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বা  
ভূত সঙ্কলকে বশীভূত বা ভাবান্তরে উপনীত করিতে পারেন ; কিন্তু সম্পূর্ণরূপে  
ব্যত্যয় করিতে পারেন না ।

পালনতৎপর সংসারের সকল প্রকার বন্ধন হইতে বিমুক্ত, কৃতবিদ্য, ক্রোধরহিত, সত্যধর্মপরায়ণ, গুরুসেবানিরত, মাতৃপিতৃপরায়ণ, স্বীয়-  
আশ্রমস্থ, সদাচারনিষ্ঠ এবং সুশিক্ষিত, তাহারাই হঠযোগে অধিকারী।  
যাহারা কেবল বেশধারী এবং শিল্পোদয়পরায়ণ, তাহাদিগকে কদাচ  
এই বিদ্যা দান করিবে না। যোগচিন্তামণি নামক গ্রন্থকর্তা লিখিয়াছেন  
যে, যদিও পুরাণে ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য এবং স্ত্রী-শূদ্র সকলেরই যোগে  
অধিকার আছে বলিয়া কথিত হইয়াছে, তথাপি ইহা সংসার-বিরাগীকেই  
মোক্ষফল প্রদান করিয়া থাকে। ইহাতে সংসারবিরক্ত জনগণেরই  
অধিকার বলিয়া জানা যায়। বায়ুসংহিতায় লিখিত আছে,—যাহার  
মন বিষয়ে বিরক্ত হইয়াছে, তাহারই হঠযোগে অধিকার, অপরের নহে।  
সুরেন্দ্রচাৰ্য্য বলেন,—কি ইহকাল কি পরকাল, কোন কালেই যাহার  
ভোগবিলাস নাই, যিনি সংসার পরিত্যাগে সমুৎসুক, এই প্রকার ব্যক্তির  
যদি ব্রহ্মবিজ্ঞানে ইচ্ছা থাকে, তবে সেই ব্যক্তিকেই হঠযোগ বিজ্ঞার  
অধিকারী বলিয়া জানিবে ॥১১॥

### হঠযোগযোগ্যস্থানম্ ।

সুরাজ্যে ধার্মিকে দেশে স্মৃতিক্ষে নিরুপজ্জবে ।

ধনুঃপ্রমাণপর্যন্তঃ শিলাগ্নিভলবর্জিতো ।

একাঙ্কে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনাং ॥১২॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্বদেন—সুরাজ্য ইতি । রাজ্যঃ কর্ণ, ভাবো  
বা রাজ্যঃ তচ্ছোভনং যন্মি স সুরাজ্যন্তন্মি সুরাজ্যে । যথা রাজা তথা প্রজ্ঞেতি  
মহত্বক্কেঃ । রাজ্যঃ শোভনত্বং প্রজ্ঞানামপি শোভনত্বং সূচিতম্ । ধার্মিকে  
ধর্মবতি, অনেন হঠাভ্যাসিনোহমুকুলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ । স্মৃতিক্ষে ইত্য-  
নেনান্যাসেন তন্নাতঃ সূচিতঃ । নিরুপজ্জবে চৌরব্যাত্ৰাহ্যপজ্জবরহিতে । এভেন

দেশস্ত, দীর্ঘকালবাসবোগ্যতা সূচিতা । ধনুঃ প্রমাণং ধনুঃ প্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রঃ  
তৎপৰ্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জিতে—শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্কফিঃ জলং তোরং তৈ-  
র্কর্জিতে রহিতে যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রো শিলাগ্নিজলানি ন স্মরিত্যর্থঃ, তেন  
শীতোষ্ণবিকারীভাবঃ সূচিতঃ । একান্তে বিজনে । অনেন জনসমাগমাতাবাৎ  
কলহাত্তাবঃ সূচিতঃ । জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং শ্রাদেব । তদ্ব্যস্তং ভাগবতেহপি  
—“বাসে বহুনাং কলহো ভবেদ্বার্তা ঘোররপী” তি । তাদৃশে মঠিকামধ্যে ।  
অল্লো মঠো মঠিকা অল্লীয়সি কন্ । তস্তা মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠ-  
যোগী, তেন । শাকপার্বিবাতিবৎ সমাসঃ । হ্রাতব্যং হ্রাতুং যোগ্যম্ । মঠিকামধ্য  
ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতঃ ক্রেশাভাবঃ সূচিতঃ । অত্র “যুক্তাহারবিহারেণ  
হঠযোগস্ত সিদ্ধয়ে ।” ইত্যর্থঃ কেনচিৎ ক্ষিপ্তভাষা ব্যাখ্যাতঃ । মূলশ্লোকানামেব  
ব্যাখ্যানম্ । এবমগ্রেহপি যে ময়া ন ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামূপ-  
লভ্যেয়ংস্তে সৰ্ব্বৈ ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যম্ ॥১১॥

হঠযোগসাধনের স্থান নিরূপণ।—রাজা ও প্রজা উভয়েই যে দেশের  
সুশীল ও শান্ত, যে দেশে সৰ্বদা ধর্মকার্যের অগুষ্ঠান হয়, যেখানে ভিক্ষা-  
দ্রব্য দৃষ্টাপ্য নহে, দস্যু বা পশুভয় নাই, বহুকাল পর্যন্ত স্থিরস্থিতিতে বাস  
করা যায়—এইরূপ সুশোভন দেশের কোন নির্জন স্থানে ক্ষুদ্র মঠ নির্মাণ  
করত তন্মধ্যে উপবেশনপূর্বক হঠযোগ অভ্যাস করিবে । মঠমধ্যে যে  
স্থানে বসিয়া যোগসাধন করিবে হইবে, তাহার চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের  
মধ্যে শিলা অগ্নি ও জল ( বস্ত্রান্নাবিত নদী বা বিয়ারক্ত জলপূর্ণ জলা  
ইত্যাদি ) থাকিবে না । ভাগবতে লিখিত হইয়াছে যে, যে স্থানে  
বসিয়া যোগ অভ্যাস করিতে হইবে, সে স্থান জনাকীর্ণ না হয় । কারণ  
জনাকীর্ণ স্থানে যোগ অভ্যাস করিতে গেলে, কলহাদি উপস্থিত  
হইয়া যোগবিঘ্ন ঘটতে পারে । অনারত স্থানে শীতাতপ প্রভৃতিতে  
যোগবিঘ্ন ঘটতে পারে, সেই জন্তই মঠ মধ্যে যোগসাধনা করাই  
সুপ্রশস্ত ॥ ১২ ॥

## মঠলক্ষণম্ ।

অন্নদ্বীরমরক্ত-গৰ্ভবিবরণং নাভ্যুচ্চনীচায়তং

সম্যগ্ গোময়সান্নলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তু জ্বিতম্ ।

বাহু মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং

প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিন্ধৈহ ঠাভ্যাসিতিঃ ॥১৩॥

অথ মঠলক্ষণমাহ—অন্নদ্বীরমিতি । অন্নং দ্বীরং যস্মিন্তত্তদদেশম্ । রক্তং গবাকাদিঃ, গৰ্ভং নিম্নপ্রদেশঃ, বিবরণং মুখিকাদিবিলাং, তানি ন সন্তি যস্মিন্তত্তদ-  
দেশম্ । অভ্যুচ্চং চ তন্নীচং চাত্মুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্মুচ্চনীচায়তম্ ।  
বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাধিশেষণানাং কর্মণাঃ । ননুচ্চ-  
নীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্মধারয়ঃ; তৎপুরুষঃ সমানাদিকরণঃ কর্ম-  
ধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন । মঠে তেবাং সামানাদিকরণ্যাসম্ভবাৎ । ন চাত্মুচ্চ-  
নীচায়তং নাভ্যুচ্চনীচায়তং নশব্দেন সমাসান্নলোপাভাবঃ, নেতি পৃথক পদং বা ।  
অভ্যুচ্চাত্মুচ্চৈশ্চ শ্রমঃ স্যাদতিনীচেহবরোহণে শ্রমো ভবেৎ । অতায়তে দূরং দৃষ্টিঃ  
গচ্ছন্তন্নিস্বাকরণার্থমুক্তং নাভ্যুচ্চনীচায়তমিতি । সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন  
গোপূরীষেণ সান্নং যথা ভবতি তথা লিপ্তম্ । অমলং নির্মলং নিঃশেষা নিখিলা  
যে জন্তুবো মশকমংকুণাভ্যন্তরুজ্জ্বিতং ত্যক্তং রহিতম্, বাহু মঠান্তরহিঃপ্রদেশে  
মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিকৃতা ভূমিঃ বৃক্ষা জলাশয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং  
রমণীয়ং, প্রাকারেণ আবরণেন সম্যবেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিবৃক্ষমিত্যর্থঃ । ঠা-  
ভ্যাসিতিঃ ইষ্টযোগাভ্যাসনশীলৈঃ সিন্ধৈঃ । ইদং পূর্বোক্তমন্নদ্বীরাদিকঃ যোগমঠস্য  
লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতম্ । নন্দিকেশ্বরপুরাণে হেবাং মঠলক্ষণমুক্তম্—  
মল্লিঃ রম্যবিশ্রামং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতম্ । ধূপামোদাদিহুযতি কৃত্তমোৎকর-  
মণ্ডিতম্ ॥ মূনির্ভীর্ণনদীবৃক্ষপশ্বিনীশৈলশোভিতম্ । চিত্রকর্ণনিবন্ধং চ চিত্রভেদ-  
বিচিত্রিতম্ ॥ কুর্য়াদ্ভোগগৃহং ধীমান্ সুব্রহ্মাণ্ডে তত্ত্ববন্ধনা । ধূপা চিত্রগতা-  
হাস্তানুগুণী যতি মনঃশমম্ ॥ সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতান্নতিরতুভ্যক্তমে ভবেৎ । যথো



যোগগৃহস্থাত্ম লিখেং সংসারমণ্ডলম্ ॥ আশানং চ মহাযোঃ নরকাংশ লিখেং  
কচিং । তান্ ধৃষ্ট । ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জিতে ॥ অনবসাদো ভবিত যোগী  
সিদ্ধ্যভিলাষুঃ । পশুংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তুশ্চোদ্যত্যাংশ্চলদ্রতান্ ॥১৩॥

হঠযোগসাধনের মঠ-লক্ষণ ।—হঠযোগসাধনের জন্ত পূর্বে যে মঠের  
কথা উল্লিখিত হইয়াছে, সেই মঠের দ্বার অতি অন্নায়তন হইবে, তাহাতে  
গবাক্ষাদি থাকিবে না, এবং মঠ যদি উচ্চ স্থানে হয়, তবে তাহাতে  
উঠিতে কষ্ট হয় ও অত্যন্ত নিম্ন হইলে তাহাতে অবরোহণে কষ্ট হইয়া  
থাকে, এই জন্ত সমভূমিতে মঠ প্রস্তুত করিবে । মঠ অন্নায়তন করিয়া  
প্রস্তুত করিবে এবং মূষিকাদির গর্ভ বাহাতে না হয়, তাহা করিবে ।  
মঠমধ্যে উত্তমরূপে গোময় লেপন করিবে, যেন অত্র কোন প্রকার মল  
না থাকে\* এবং যেন অত্র কোন প্রকার জন্তুর আবাসস্থান না হয় ।  
মঠের বাহ্যদেশ মণ্ডপ, বেদী ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং  
চতুর্দিক্ প্রাচীরদ্বারা বেষ্টিত করিতে হইবে । হঠযোগিগণ প্রাণ্ডুক্তরূপ  
মঠের লক্ষণ নির্দেশ করিয়াছেন । নন্দিকেশ্বর পুরাণে লিখিত হইয়াছে  
যে,—মঠ অতিশয় মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে, এবং স্নগন্ধামোদিত  
ও ধূপাদি দ্বারা সুরভিত এবং পুষ্পমালাদিতে সুরোভিত হইবে ।

মঠের চতুর্দিক্ তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্বতাদি দ্বারা পরি-  
শোভিত করিবে । ঐ সমুদয় বিবিধ চিত্রাদিতে অঙ্কিত হইবে । যোগ-  
মন্দির সর্বপ্রকারে রমণীয় হইবে, এবং উহার পথ শুশ্রূষাভাবে রক্ষিত  
হইবে । মনোরম মন্দির দর্শনে মুনিগণের চিত্তে শান্তি হয় এবং সিদ্ধ-  
পুরুষগণের জ্ঞানোৎপত্তি হইয়া থাকে,—এই জন্ত উহা মনোহররূপে

\* বর্তমানকালে ইষ্টকরচিত মঠ হইলে সিমেন্ট দ্বারা মেখে করিলে গোময় জলদ্বারা  
ধোত করিলেই হয় ।

প্রস্তুত ও সজ্জীকৃত করিবে। মঠের মধ্য স্থানে মণ্ডল অঙ্কিত করিবে এবং তাহার কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান ও নরকের চিত্র অঙ্কিত করিবে। ইহাতে সাধারণ জীবগণ তথায় গমন করিতে অক্ষম হইবে ॥১৩॥

## যোগাভ্যাসপ্রকারঃ ।

এবংবিধে মঠে স্থিতি সর্বচিন্তাবিবর্জিততঃ ।

গুরুপদিষ্টমার্গেণ যোগমেব সদাভ্যাসেৎ ॥১৪॥

মঠলক্ষণমুক্তঃ। মঠে যৎ কর্তব্যং তদাহ—এবংবিধ ইতি । এবং পূর্বোক্তা বিধা প্রকারো যন্ত স তথা পূর্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ । তস্মিন্ স্থিত্য স্থিতিং কৃৎবা সর্বা বাশ্চিন্তান্তাভির্কির্শেষেণ বর্জিতো বহিতোহশেষচিন্তারহিতঃ । গুরুগোপনিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাররূপস্তেন সদা নিত্যং যোগমেবাভ্যাসেৎ । এবশদেনাভ্যাসান্তরশ্চ যোগে বিব্রকরতং সূচিতম্ । তদুক্তং যোগবীজে,—মকজ্জয়ো যন্ত সিদ্ধন্তং সেবেত গুরুং সদা । গুরুবক্তৃ প্রসাদেন কুর্যাৎ প্রাণজয়ঃ বৃধঃ ॥” রাজযোগে—“বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ । ধ্যানাদিভিঃ সংকরণৈর্ন গম্যশ্চিন্তামগিহৈকগুরুং বিহায় ॥” স্কন্দপুরাণে—“আচার্যাদ্যোগসর্কস্বমবাপ্য” স্থিরধীঃ স্বয়ম্ । যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্কৃতিম্ ॥” স্ত্রবেশ্বরাচার্যঃ—“গুরুপ্রসাদান্নভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্ । শিবপ্রসাদান্নভতে যোগসিদ্ধিঞ্চ শাস্তোম্ ॥” ঞ্জতিশ্চ,—“যন্ত দেবে পরা ভক্তিঃ।থা দেবে তথা গুরো । তস্মৈতে কথিতা হৃদ্যাঃ প্রকাশস্তে মহাত্মনঃ ॥” ইতি । “আচার্যবান্ পুঙ্কবো বেদে”তি চ ॥১৪॥

মঠমধ্যে কর্তব্যতা ।—প্রাপ্তক লক্ষণান্বিত মঠমধ্যে অবস্থান করত সর্কপ্রকার বিষয়চিন্তা পরিহারপূর্বক গুরু যে প্রকার উপদেশ প্রদান করেন, তদনুসারে যোগ অভ্যাস করিবে । যোগসাধনকালে অগ্রপ্রকার কোন কার্যো লিপ্ত থাকিবে না ; কারণ অগ্র বিষয়ে আসক্তি থাকিলে, চিন্ত স্থির হইতে শিলষ ঘটে, কাজেই যোগবিষয় ঘটিয়া যায় । যোগ-

বৌদ্ধ নামক যোগশাস্ত্রগ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—বাহার বায়ুবৌদ্ধ সিদ্ধ হইয়াছে, এরূপ গুরুর সেবা করিবে ; যে হেতু সেই প্রকার গুরুর দ্বারাই জ্ঞানিগণ প্রাণ জয় করিতে সমর্থ হন । রাজযোগে লিখিত আছে যে,—সদগুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবাক্য, তार्কিকযুক্তি, আগমশাস্ত্র, অত্যা ত্র বিবিধ শাস্ত্র ও ধ্যানাদি করণে চিন্তামণি পরমা-  
 ত্মাকে কেহ অবগত হইতে পারে না । স্বন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—  
 প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি আচার্য্যের নিকট যোগসাধন প্রণালী শিক্ষা করিয়া  
 যথোক্ত নিয়মে কার্য্য করিলে যোগসিদ্ধ হইয়া নিবৃত্তি লাভ করিতে  
 পারে । সুরেশ্বরচার্য্য বিলিয়াছেন—অষ্টাদশযোগে সিদ্ধিলাভ কেবল  
 ত্রীগুরুর প্রসাদেই হইয়া থাকে । তন্মিত্ত মহাযোগী শঙ্করের প্রসাদে  
 যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে । শ্রুতি বুলেন,—দেবতা ও গুরুতে বাহার  
 পরমা ভক্তি আছে, তাহার জগৎ এই সমুদ্র বলা হইল এবং মহাত্মা  
 ব্যক্তিগণ ঐ সমুদ্র প্রকাশ করিয়া থাকেন । এতন্মিত্ত যিনি ত্রীগুরুর  
 নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ করিয়াছেন, প্রকৃত ভাবে তিনিই অবগত  
 হইতে পারিয়াছেন ॥১৪॥

### যোগাভ্যাসে প্রতিবন্ধকাঃ ।

অত্যাহারঃ প্রায়াসশ্চ প্রজ্ঞানো নিয়মগ্রহঃ ।

জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ বড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥১৫॥

অর্থ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানিহ—অত্যাহার ইতি । অতিশয়িত আহারোহত্যা-  
 হারঃ ক্লৃপাপেক্ষাধিকভোজনম্ । প্রয়াসঃ শ্রমজননামুকুলো ব্যাপারঃ, প্রকৃষ্টো  
 জ্ঞানঃ প্রজ্ঞানো বহুভাবণম্ । শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননস্তভোজনফলাহারাদিরূপ-  
 নিয়মস্ত গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ । জনানাং সঙ্গো জনসঙ্গঃ, কামাদিজনকত্বাৎ । লৌল্য  
 ভাবঃ লৌল্যং চাকল্যম্ । বড়্ভির্যোগোহাদিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ । যোগো  
 বিনশ্যতি বিশেষণ নশ্রুতি ॥১৫॥

যোগ-প্রতিবন্ধক ।—অত্যাহার অর্থাৎ ক্ষুধা অপেক্ষা অতিরিক্ত ভোজন, প্রয়াস অর্থাৎ সমধিক শ্রান্তিজনক কার্য্য, প্রজর অর্থাৎ বহুভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ প্রাতঃকালে নান, রাত্রিভোজন এবং ফলাহারাদি নিয়ম পালন, জনসঙ্গ অর্থাৎ বহুলোক-সংসর্গে থাকা, এবং লৌল্য অর্থাৎ চাঞ্চল্য, এই ছয় প্রকার কারণে যোগে নানা প্রকার বিঘ্ন উপস্থিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

### যোগসাধনোপায়ঃ ।

উৎসাহাৎ সাহসাকৈর্য্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ ।

জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ যড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি ॥১৬॥

অথ যোগসিদ্ধিকারকানাহ—উৎসাহাদিতি । বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎ-  
শ্রাম্যেবেত্যুত্তম উৎসাহঃ । সাধ্যত্বসাধ্যত্বেপরিভাব্য সহসা প্রবৃতিঃ সাহসম্ ।  
বাবজ্জীবনং শ্রেয়শ্চ্যেবেত্যেখেনো বৈধ্যম্ । বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসমুদ্রঃ ত্রৈলোক্য-  
সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা শাস্ত্রঊক-  
বাক্যেষু বিদ্যাসৌ নিশ্চয়ঃ প্রকৃতি যাবৎ । জনানাং যোগাল্যাসপ্রতি-  
কুলানাং যঃ সঙ্গস্তস্মৈ পরিত্যাগাৎ । যড়্ভির্যোগঃ প্রকরণৈর্বাধিলেখন  
সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥১৬॥

যোগসিদ্ধির উপায় ।—‘বিষয়ানুরক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব’ এইরূপ  
উৎসাহ ও সাহস, বৈধ্য অর্থাৎ ‘কটিন্তি সিদ্ধি হইল না বলিয়া’ কার্য্য ত্যাগ  
না করিয়া সিদ্ধির আশায় যোগসাধন করা, তত্ত্বজ্ঞান অর্থাৎ ‘বিষয় সকল  
মৃগতৃষ্ণিকাবৎ অনিত্য, একমাত্র ব্রহ্মই সত্য’ এইরূপ জ্ঞান, নিশ্চয়  
অর্থাৎ শাস্ত্রে ও শুদ্ধবাক্যে প্রদত্ত ও বহুজনসঙ্গ পরিত্যাগ—এই যড়বিধ  
কারণ যোগসাধনে সিদ্ধিলাভের অল্পকূল উপায় ॥২৬॥

## যমনিয়মাঃ ।

অহিংসা সত্যমন্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ ।

দয়াজ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥১৭॥

তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্ ।

সিদ্ধাস্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপোহতম্ ।

নিয়মা দশ সম্প্রাপ্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ॥১৮॥

যম ও নিয়ম ।—অহিংসা, সত্য, অন্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরলতা, পরিমিত ভোজন ও শৌচ, এই দশবিধ কার্য্য যমনামে অভিহিত ॥১৭॥

তপশ্চা, সন্তোষ, ঈশ্বরে অতিব্রজ্ঞান, দান, ঈশ্বরপূজা, সিদ্ধাস্তবাক্য-শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, তাপসহন ও হোম এই দশ প্রকার কার্য্যকে নিয়ম বলে ॥১৮॥\*

## আসন প্রকরণম্ ।

হঠশ্চ প্রথমাদ্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে ।

কুর্ধ্যাস্তদাসনৈশ্চৈবানারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্ ॥১৯॥

আদ্যাদাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্ততন্তংফলম্ আহ—হঠশ্রেতি । হঠশ্চ ‘আসনং কুল্লকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা । অথ নাদাহুসকান’মিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্য-

\* ১৭ ও ১৮ এই দুইটি শ্লোক প্রকিপ্ত বলিয়া বোধ হয় । দুইখানি পুস্তকে এ শ্লোক দুইটি নাই । বোধে হইতে প্রকাশিত একখানি মুদ্রিত পুস্তকে শ্লোক দুইটি আছে, কিন্তু টীকা নাই । অন্ততঃ হস্তলিখিত একখানি টীকাগ্রন্থেও এ দুইটি শ্লোকের উল্লেখ দেখা গেল না । ভাবিয়া দেখিলেও বুঝিতে পারা যায়, এখানে যমনিয়মের উল্লেখ অপ্রয়োজনীয়, কিন্তু শ্লোক দুইটি পরিত্যাগ করিতে সাহস করিলাম না ।

জানি । প্রত্যাহারাদিসমাধিস্থানাং নাদাহুসন্ধানেহন্তর্ভাবঃ । তন্মধ্যে আসনস্ত  
প্রথমাক্ষরং পূর্বমাসনমুচ্যত ইতি সথঙ্কঃ । তদাসনং হৈর্য্যং দেহস্ত মনসচাক্ষল্যরূপ-  
রজোবর্ধনাশকত্বেন হিরতাং কুর্য্যাৎ, আসনেন রজো হন্তীতি বাক্য্যং । আরোগ্যং  
চিস্তবিক্ষেপকরোগাভাবঃ । যোগস্ত চিস্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—“ব্যাধি-  
স্ত্যানসংশয়প্রমাদালতাবিরতিভ্রান্তির্দর্শনালকভূমিকতানবস্থিতস্থানি চিস্তবিক্ষেপা-  
স্তেহন্তরায়াম্” ইতি । অঙ্গানাং লায়বং লঘুত্বং গৌরবরূপতরোবর্ধনাশকত্বমপ্যো-  
তেনোক্তম্ । চকারাৎ ক্ষুদ্রাদ্যদিকমপি বোধ্যম্ ॥১৯॥

আসন ও তাহার ফল ।—আসন, কুস্তক, মুদ্রা ও নাদাহুসন্ধান, এই  
চারিপ্রকার কার্য্য হঠযোগ-সাধনের প্রধান অঙ্গ এবং প্রত্যাহারাদি  
সমাধি পর্য্যন্ত যোগাঙ্গ সমুদয় নাদাহুসন্ধানেরই অন্তর্গত । যত প্রকার  
যোগাঙ্গ আছে, তন্মধ্যে আসনই প্রথম । অতএব প্রথমেই আসনের কথা  
উক্ত হইতেছে । আসন স্থির হইলে শরীর ও মনের চাক্ষল্য বিদূরিত  
হয় এবং সেই জগুই প্রধানতঃ প্রথমে আসন অভ্যাস করিতে হয় ।  
আসন স্থির হইলে শরীর লঘু হয় এবং শরীর লঘু হইলে চিস্তবিক্ষেপকর  
ব্যাধি সমুদয় বিদূরিত হয় । পাতঞ্জল সূত্রেও ব্যাধির চিস্তবিক্ষেপশক্তির  
কথা লিখিত হইয়াছে,—অধিকন্তু দেহের শুক্লতা থাকিলে তপঃসিদ্ধির  
ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে ॥১৯॥\*

\*যোগীরা বলেন,—“শরীর না কাঁপে, না নড়ে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিস্তের  
কোনরূপ উদ্বেগ বা চাক্ষল্য না জন্মে—এরূপভাবে উপবেশন করার নাম আসন । আসন  
যোগের বিশেষ উপকারী । আসন শিক্ষাকালে একটু কষ্ট হয় বটে, কিন্তু অভ্যাস হইয়া  
গেলে, তাহা স্থির ও সুখজনক হয় এবং স্থির ও সুখজনক হইলে তবে যোগের উপকারী  
হইয়া থাকে । বলা বাহুল্য, আসন দুই একদিনে আরম্ভ হয় না—খুব সাবধানে এবং  
সহিষ্ণুতার সহিত দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে, তবে অভ্যাস হওয়া যায় । আসন  
অভ্যাস হইলে তখন সিদ্ধিনিবহ করায় হয় ।

বশিষ্ঠাষ্টৈশ্চ মুনিভির্ন্বংশৈশ্চৈতৈশ্চ যোগিভিঃ ।

অঙ্গীকৃতান্নাসনানি কথ্যস্তু কানিচিন্ময়া ॥২০॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনमध्ये श्रेष्ठानि योच्यन्त इत्याह—बशिष्ठाष्टैरिति । बशिष्ठ आहो येषां बाह्यबन्धादीनां तैर्मुनिभिर्न्यूननशीलैः, चकाराग्न्यादिपदैः । मन्त्रैश्च आहो येषां जालहरनाथादीनां तैः । योगिभिः हठाभ्यासिभिः । चकाराग्न्यादिपदैः । अङ्गीकृतानि चतुरशीत्यासनानि तन्मध्ये कानिचिं श्रेष्ठानि मया कथ्यन्ते । यद्युपाययोरपि मननहठाभ्यासौ तत्तथापि बशिष्ठादीनां मननं युक्तं, मन्त्रैश्चादीनां हठाभ्यासो युक्ता इति पृथग्ग्रहणम् ॥२०॥

মন্ত্রাভিঃ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও যুগ্মাভিঃ মন্ত্রৈশ্চৈতৈশ্চ যোগিগণ চতুরশীতি প্রকার আসনের কথা বলিয়াছেন ; আমি এই স্থলে স্বস্তিকাসন, পদ্মাসন প্রভৃতি কতিপয় আসনের কথা বলিতেছি ॥২০॥

স্বস্তিকাসনম্ ।

জানুর্কোরস্তুরে সম্যক্ কৃতা পাদতলে উত্তম ।

ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥২১॥

তত্র স্বকরত্বাৎ প্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ - জানুর্কোরিতি । জাহু চ উরুশ্চ । অত্র জাহুশব্দেন জাহুসম্মিহিতো জজ্বাপ্রদেশো গ্রাহঃ । জজ্বোকোরিতি পাঠস্ত সাধীয়ান্ । তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তলপ্রদেশৌ কৃতা ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ । ত্রীধবেণোক্তম্—“উরুজজ্বাস্তরাধায় প্রপদে জাহুমধ্যগে । যোগিনো যদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিত্বুর্ধ্বাঃ” ॥২১॥

স্বস্তিকাসনে।—স্বস্তিকাসন সুখকর এবং সাধকের হিতকর, এইজন্য প্রথমেই স্বস্তিকাসনের কথা বলা হইতেছে । এস্থলে জাহু শব্দে

# যোগাসন-চিত্রাবলী



হঠযোগ-সাধন,

[ ২৬ পৃষ্ঠা ।





জজ্ঞা প্রদেহ বৃষিতে হইবে । জজ্ঞা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয় পাদতল স্থাপনপূর্ব্বক সরলভাবে দেহরক্ষা করিয়া উপবেশন করার নাম স্বস্তিকাসন ॥২১॥

### গোমুখাসনম্ ।

সব্যো দক্ষিণশূল্ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ ।

দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥২২॥

গোমুখাসনমাহ—সবা ইতি । সব্যো বামে পৃষ্ঠস্ত পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং শূল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ । গোমুখস্তাকৃতির্নৃত্য তস্তাদৃশঃ গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ ॥২২॥

গোমুখাসন ।—কটির অধোভাগে, বামপৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ শূল্ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্বে বামশূল্ফ স্থাপন করিয়া উপবেশন করিবে ; এইরূপ করিয়া উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, সেইজন্ত যোগিগণ ইহাকে গোমুখাসন নামে অভিহিত করেন ॥২২॥

### বীরাসনম্ ।

একং পাদং যথৈকশ্মিন্ বিজ্ঞসেদূরুণি স্থিতম্ ।

ইতরশ্মিস্তথা চোৰুণং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥২৩॥

বীরাসনমাহ—একমিতি । একং দক্ষিণং পাদম্ । তথা পাদপূরণে । একশ্মিন্ বামোৰুণি স্থিতং বিজ্ঞসেৎ । ইতরশ্মিন্ বামপাদে উরুং দক্ষিণং বিজ্ঞসেৎ । তবীরাসনমিতীরিতং কথিতম্ ॥২৩॥

বীরাসন ।—দক্ষিণপাদ বাম উরুতে এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুতে স্থাপন করিয়া উপবেশন করার নাম বীরাসন ॥২৩॥

## কুর্শাসনম্ ।

গুদং নিরুদ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যাৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

কুর্শাসনং ভবেদেতদিত্তি যোগবিদো বিদুঃ ॥২৪॥

কুর্শাসনমাহ—গুদমিতি । গুল্ফাভ্যাং গুদং নিরুদ্য নিয়মা ব্যাৎক্রমেণ যত্র সম্যগাহিতঃ স্থিতো ভবেৎ এতৎ কুর্শাসনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো বিহুরিত্যম্বয়ঃ ॥২৪॥

কুর্শাসন ।—পূর্বভাবের বিপরীতভাবে গুল্ফদ্বয় দ্বারা গুহদ্বয় নিরুদ্ধ করিয়া সাবধানে অবস্থান করিবে । যোগবিৎ পণ্ডিতগণ এইরূপ করাকে কুর্শাসন বলেন ॥২৪॥

## কুকুটাসনম্ ।

পদ্মাসনস্ত সংস্থাপ্য জানুর্কোরন্তরে করো ।

নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুকুটাসনম্ ॥২৫॥

কুকুটাসনমাহ—পদ্মাসনং স্থিতি । পদ্মাসনং তু উর্কোরূপরি উত্তানচরণ-  
স্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা । জানুর্পদেন জানুসম্মিহিতো জজ্বাপ্রদেশঃ । তচ্চ  
উরুশ্চ জানুরূক তয়োঃস্তরে মধ্যে করো নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য, করাবিত্যত্রাপি  
সদ্বধ্যতে । ব্যোমস্থং স্থং পদ্মাসনসদৃশং যন্তৎ কুকুটাসনম্ ॥২৫॥

কুকুটাসন ।—উত্তান চরণদ্বয় উভয় উরুর উপরে স্থাপন করিয়া  
পদ্মাসনের ত্রায় আসন বদ্ধ করিবে । তৎপরে উভয় উরু ও উভয় জানুর  
মধ্যে উভয় হস্ত প্রবেশনপূর্বক সেই হস্তদ্বয় ভূমিতে স্থাপন করিবে ও  
সেই ভূমিস্থিত হস্তদ্বয়ে নির্ভর করিয়া শূণ্ণে অবস্থিতি করিবে ।  
ইহাকেই কুকুটাসন বলে ॥২৫॥

## উত্তানকুর্মাশনম্ ।

কুকুটাসনবন্ধস্থো দোৰ্ভ্যাং সম্বধ্য কঙ্করাম্ ।

ভবেৎ কুর্মবহুত্তান এতদুত্তানকুর্মকম্ ॥২৬॥

উত্তানকুর্মাশনমাহ—কুকুটাসনেতি । কুকুটাসনশ্চ যো বন্ধঃ পূৰ্ব্বল্লোকোক্ত-  
স্তস্মিন্ স্থিতঃ দোৰ্ভ্যাং কঙ্করাং গ্রীবাং সম্বধ্য কুর্মবহুত্তানো যস্মিন্ ভবেদেত-  
দাসনমুত্তানকুর্মকং নাম ॥২৬॥

উত্তানকুর্মাশন—পূৰ্বে যে কুকুটাসনের কথা বলা হইয়াছে, সেইরূপ  
আসন করিয়া উভয় বাহুদ্বারা গ্রীবাদেশকে আবদ্ধ করিবে । এইরূপ  
করিয়া কুর্মের জায় উত্তানভাবে অবস্থান করাকে উত্তানকুর্মাশন  
বলে ॥২৬॥

## ধনুরাসনম্ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।

ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাক্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭॥

ধনুরাসনমাহ—পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ভিত্তি । পাণিভ্যাং পাদয়োঃকুষ্ঠৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি  
কর্ণপর্য্যন্তঃ ধনুয আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কুর্য্যাৎ । গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমেকং পাণি-  
প্রসারিতং কৃৎবা গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমিতরং পাণিঃ কুর্য্যানিত্যর্থঃ । এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭॥

ধনুরাসন—হস্তদ্বয় দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণপূর্ব্বক কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুর  
জায় আকৃষ্ট করিবে । ইহাকে ধনুঃ আসন কহে ॥২৭॥

## মৎশ্চেন্দ্রাসনম্ ।

বামোরম্মলাপিতদক্ষপাদং

জানোর্বহির্বেষ্টিতবামপাদম্ ।

## প্রগৃহ তিষ্ঠেৎ পরিবর্তিতাক্ষঃ

শ্রীমৎশ্রুনাথোদিতমাসনং শ্রাৎ ॥২৭॥

মৎশ্রুদ্ভাসনমাহ—বামোক্ষমূলেহ্মপিতঃ স্থাপিতো বো দক্ষপাদঃ তৎসম্প্রদায়ঃ  
পৃষ্ঠতোগতবামপাণিনা গুল্ফশ্রোণরিভাগে পরিগৃহ জ্ঞানোদক্ষিণপাদজ্ঞানোদ্বহিঃ-  
প্রদেশে বেষ্টিতো বো বামপাদস্তম্ । বামপাদজ্ঞানোদ্বহিঃবেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাক্ষুষ্ঠে  
প্রগৃহ । পরিবর্তিতাক্ষঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথাত্রাদেবং পরিবর্তিত-  
মঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যত্র তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাতদাসনং মৎশ্রুদ্ভনাথোদিতং  
কথিতং শ্রাৎ । তদুদিতভাত্তম্যমকমেব বদন্তি এবং দক্ষোক্ষমূলোপিতবামপাদঃ  
পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ বামজ্ঞানোদ্বহিঃবেষ্টিতদক্ষপাদঃ দক্ষিণপাদজ্ঞানো-  
দ্বহিঃবেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ দক্ষভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা ত্রাদেবং  
পরিবর্তিতাক্ষশ্চাত্যসেৎ ॥২৮॥

মৎশ্রুদ্ভাসন ।—বাম-উক্ষমূলে দক্ষিণ চরণ সংস্থাপন করত দক্ষিণ  
হস্তদ্বারা দক্ষিণ চরণের গুল্ফের উপরিভাগ ধারণ করিবে । তদনন্তর  
দক্ষিণ চরণের বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ হস্তদ্বারা পূর্বপরিবেষ্টিত বাম-  
পদের অক্ষুষ্ঠপ্রদেশ গ্রহণপূর্বক বামভাগে মুখ পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে  
স্থাপন করিবে । এই প্রকারে যে আসন হয়, তাহাকেই মৎশ্রুদ্ভাসন  
কহে । মৎশ্রুদ্ভনাথ এই আসন আবিষ্কার করিয়াছিলেন বলিয়া ইহার  
নাম মৎশ্রুদ্ভাসন হইয়াছে । এইরূপে দক্ষিণোক্ষমূলে বামপদ স্থাপন  
করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্ত দ্বারা সেই বামপাদের গুল্ফের উপরিভাগ  
গ্রহণ করিবে এবং বামপাদজাহুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত  
করিয়া দক্ষিণপাদজাহুর বহিঃপ্রদেশে পরিবেষ্টিত বামহস্তদ্বারা পূর্ব-  
পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অক্ষুষ্ঠ প্রদেশ গ্রহণপূর্বক দক্ষিণভাগে মুখ  
পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে ॥২৮॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলম্ ।

মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তং

প্রচণ্ডরুগ্মগুলখণ্ডনাস্রম্ ।

অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধঃ

চন্দ্রস্থিরত্বঞ্চ দদাতি পুংসাম্ ॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলমাহ—মৎস্যেন্দ্রেতি । প্রচণ্ডঃ দুঃসহঃ ক্রজাং রোগাণাং মণ্ডলঃ সমূহঃ তস্য ঋণে ছেদনে অস্ত্রম্ অস্ত্রম্ ইব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনম্ । অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্ত জঠরাগ্নেঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি । তথা কুণ্ডলিনী আধারশক্তেঃ প্রবোধঃ নিজ্রাভাবং তথা চন্দ্রস্য তালুন উপবিলাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ স্থিরত্বঃ ক্ষরণাভাবং চ দদাতি-  
ত্বার্থঃ ॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসন ফল।—প্রত্যহ প্রাণ্ডুক্ত মৎস্যেন্দ্রাসনের অল্পষ্ঠান করিলে, জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং দুঃসহ প্রবল রোগ সকল বিনষ্ট হইয়া থাকে । কুণ্ডলিনী\*প্রবোধ (জাগরণ) হয়, কদাচ নিজ্রাভাবং

\* টীকাকার বলিয়াছেন,—“কুণ্ডলিনী আধারশক্তেঃ প্রবোধঃ” কুণ্ডলিনী অর্থাৎ আধারশক্তির প্রবোধ হয় । যোগশাস্ত্রে কুণ্ডলিনীকে মূলধার পদ্মস্থ সর্পাকৃতি বলিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে । তবে তিনি আধারশক্তি কিসের, এ প্রশ্ন উদ্ভিত্তে পারে । আমাদের দেহের ভিতরে বিবিধ প্রকার গতি আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তিগুলি কিছু সর্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না ; আবার সকল সময় কিছু সমানভাবেও ক্রিয়া করে না । কখনও বৃহৎ কখনও বা ক্ষুদ্রভাবে গমন করিয়া থাকে । তাহা হইলে বুঝিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে ; কিন্তু সঞ্চিত হইয়া থাকে কি ? না, বিষয়ানুভূতির সংস্কার ? বিষয়ানুভূতির সংস্কারসমষ্টি বেধানে থাকে, তাহাকে মূলধার বলে । আর ঐ যে ক্রিয়াশক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে । সকল শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই তাহাকে কুণ্ডলিনী

আগমন করে না। চন্দ্র যে তালুর উপরিভাগে থাকিয়া সর্বদা অগ্রত  
করণ করিতেছেন, তাহা নিবারণ হয় ॥২৯॥

### পশ্চিমতানাসনম্ ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ  
দোভ্যাং পদাংঘ্রিতয়ং গৃহীত্বা ।  
জানুপরিগ্রস্তললাটদেশো  
বসেদিদং পশ্চিমতানমাছঃ ॥৩০॥

পশ্চিমতানাসনমাহ—প্রসার্যতি । ভূমৌ দণ্ডস্ত রূপমিব রূপং যয়োন্তৌ  
দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্কৌ প্রসার্য প্রসারিতৌ কৃৎষা দোভ্যামাকৃষিততর্জনীভ্যাং  
ভূজাভ্যাং পদৌঃ পাদয়োশ্চাংঘ্রিতভাগৌ তয়োঘ্রিতয়ং ব্রহ্মমুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং  
বলানাকর্ষণপূর্বকং বথা জায়ধোভাগস্ত ভূমেকথানং স্রাতথা গৃহীত্বা জানুপরি গ্রস্তৌ  
ললাটদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ । ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাছঃ ॥৩০॥

পশ্চিমতান আসন ।—চরণযুগল ভূমিতলে দণ্ডাকারে সংস্থাপনপূর্বক  
উভয় হস্তের উভয় তর্জনী আকৃষিত করিয়া তর্জীরা উভয় পাদেয়  
অঙ্গুষ্ঠ ধারণ এবং জাহুর উপর ললাট স্থাপন করিবে । ইহাই পশ্চিমতান  
আসন ॥৩১॥

শক্তি বলে । এখন যদি কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জ্যোতসারে হৃদয় নাড়ীর  
মধ্য দিয়া এক কেন্দ্রে হইতে অপর কেন্দ্রে লইয়া যাওয়া যায়, তাহা হইলে এক  
অভিনব প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষয়ানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে  
কি কি আছে, পরমাত্মা কি, সমস্তই অঙ্গুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে । পর্বত-কানন-সাগর  
আদির বাতী পৃথিবীর যেমন মহানাগ অনন্তদেব একমাত্র আধার, তেমনি জৈবনিক  
শক্তি গতি প্রকৃতির একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি ।

### পশ্চিমতানাসনফলম্ ।

ইতি পশ্চিমতানমাসনাশ্রাং  
পবনং পশ্চিমবাহিনং কয়োতি ।

উদয়ং জঠরানলস্ত কুর্যা-

হৃদরে কার্ষ্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্ ॥৩১॥

অথ তৎফলমাহ—ইতীতি । ইতি পূর্বোক্তমাসনেষাশ্রাং মুখ্যং পশ্চিমতানং পবনং শ্রাং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেণ পশ্চিমমার্গেণ স্রব্দমার্গেণ বহতীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং কয়োতি । জঠরানলস্ত জঠরে বোহনলোহগ্নিস্ততোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্যাৎ । উদরে মধ্যভাগে কার্ষ্যং কৃশং কুর্যাৎ । অরোগতামারোগ্যং চকারাদ্বাভীবলনাদিসাম্যং কুর্যাৎ ॥৩১॥

পশ্চিমতান আসনের ফল ।—এই আসন অভ্যাস করিলে তাহার শ্রাণবায়ু পশ্চিমবাহী হয় ; অর্থাৎ স্রব্দমার্গে বাহির হইতে থাকে । জঠরাগ্নি বৃদ্ধি হয়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ এবং সর্বরোগ বিনষ্ট হয় ॥৩১॥

### মায়ূরাসনম্ ।

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন

তৎকুর্পরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবহুজ্বিতঃ স্যা-

মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥৩২॥

অথ মায়ূরাসনমাহ—ধরামিতি । করদ্বয়েন করযোর্ধ্বং যুগ্মং তেন ধর্যং ভূমিৎ অবষ্টভ্য অবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলো সন্নিহিতো কনো ক্রবেত্যর্থঃ । তস্ত করদ্বয়স্ত কুর্পরয়োভূজমধ্যমঙ্গলভাগয়োঃ স্থাপিতে ধৃতো নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগো বেন সঃ । উচ্চাসনং উচ্চমুদ্রতমাসনং যস্মৈ তাদৃশঃ ধো নৃত্য



দণ্ডবদণ্ডেন তুল্যস্থিত উৰ্দ্ধং স্থিতো বহু ভবতি, তস্মাদ্ভ্যং যদ্ব্যভ্রং তৎসংযজি-  
 খাতন্নামকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেবঃ ॥৩২॥

মায়ুর আসন ।—হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলীসমস্ত প্রসারণ করিয়া ভূমি অবলম্বন  
 করিবে ; তদনন্তর উভয় হস্তের কূর্ণর অর্থাৎ হস্তের মধ্য সন্ধিভাগ  
 নাভির উভয়পার্শ্বে স্থাপনপূর্বক দণ্ডবৎ উখিত হইয়া উচ্চাসনস্থ হইবে ।  
 যোগিগণ এইরূপ আসন করাকেই মায়ুরাসন বলেন ॥৩২॥

### মায়ুরাসনগুণাঃ ।

হরতি সকলরোগান্‌ গুল্মোদ্রাদী-

নভিভবতি চ দোষান্যাসনং শ্রীময়ূরম্ ।

বহু কদশনভুক্তং ভক্ষ্য কুর্যাদশেষং

জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎ কালকূটম্ ॥৩৩॥

মায়ুরাসনগুণানাহ—হরতীতি । গুল্মো রোগবিশেষঃ, উদরং জলোদরং, তে  
 স্নীহা যেষাং প্রীহানীনাং তে তান্ । সকলরোগান্‌ সকলা য়ে রোগান্তানান্ত  
 কাটতি ইতি নাশয়তি । শ্রীময়ূরমাসনমিতি সৰ্বত্র সম্বধ্যতে । দোষান্‌ বাত-  
 পিত্তকফাদীশ্চাতীশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি । বহুভিষগিভঃ কদশনং কদরং  
 বহুভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভক্ষ্য কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ । জঠরাগ্নিং জঠরানলং জনয়তি  
 প্রাহুর্ভাবয়তি । কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকায়ং পরং তৎ জারয়েজ্জীর্ণং  
 কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥৩৩॥

মায়ুরাসনের ফল ।—মায়ুরাসন অভ্যাস করিলে গুল্ম, জলোদর, স্নীহা  
 প্রভৃতি সর্বপ্রকার উদররোগ আরোগ্য হয় এবং জঠরাগ্নির অত্যন্ত  
 দীপ্তি হইয়া থাকে । বাত-পিত্ত-কফ-দোষ বিনষ্ট হয় এবং সাধকের  
 শরীরে আলস্য বা জড়তা অবস্থান করিতে পারে না । উক্ত আসন-

সাধকের জঠরাগ্নি এতই উদীপ্ত হয় যে, বহু পরিমাণে কদম্ব ভোজন করিলেও তাহা ভস্মীভূত হইয়া যায় অর্থাৎ সম্যক পরিপাক হইয়া যায় এবং কালকূট অর্থাৎ কালকূটবিষবৎ অনিষ্টকর পদার্থ ভোজনেও জীর্ণ হইয়া যায়, কোন প্রকার অনিষ্ট করিতে পারে না ॥৩৩॥

### শবাসনম্

উত্তানং শববদভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্ ।

শবাসনং প্রাপ্তিহরং চিত্তাবিশ্রান্তিকারকম্ ॥৩৪॥

শবাসনমাহ অর্ধেন—উত্তানমিতি । শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যঃ শববদুত্তানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা শ্রান্তথা শবঃ নিদ্রাহ্মিব সন্নিবেশো মৃতচ্ছবাসনং শবাধ্য-  
মাসনম্ । শবাসনপ্রয়োজনমাহ—উত্তরার্ধেন—শবাসনং প্রাপ্তিহরং হঠাভ্যাসশ্রমঃ  
হরতীতি প্রাপ্তিহরম্ । চিত্তস্য বিশ্রান্তির্বিপ্রামস্তশ্রাঃ কারকম্ ॥৩৪॥

শবাসন ।—শবের স্থায় উত্তানভাবে ভূমিতলে শয়ন করাকে শবাসন বলে ।

শবাসনের ফল ।—শবাসন সাধন করিলে হঠযোগের সাধনকালে যে শ্রম হয়, তৎসমস্ত বিদূরিত হয় এবং চিত্ত বিশ্রামস্থল লাভ করিয়া থাকে ॥৩৪॥

### আসনবৈশিষ্ট্যম্ ।

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ ।

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ত্রবীম্যহম্ ॥৩৫॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠত্বং বদম্যাহ—চতুরশীতীতি । শিবেনস্বত্রেণ চতুর্বি-  
ংশতিসংখ্যাক্তাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলকাণি চ । তদ্বক্ষ্যঃ  
গোরক্ষনাথেন—আসনানি চ তাবন্তি বাবন্ত্যো জীবজাতকঃ । এতেষামধিনান্

ভৈদানু বিজ্ঞানান্তি মহেশ্বরঃ ॥ চতুরশীতিলক্ষাণ একৈকং সমুদাহৃতম্ । ততঃ  
শিবেন পাঠানাং বোড়শোনাং শতং কৃতম্ ॥” ইতি । তেভ্যঃ শিবোক্তং চতুর-  
শীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীতাসনানি তেভ্য আদ্য গৃহীত্বা  
সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুৰ্দ্ধমহং ব্রবীমীত্যম্বরঃ ॥৩৫॥

বক্ষ্যমাণ চতুরাসনের শ্রেষ্ঠতা ।—আদীশ্বর শঙ্কর চতুরশীতি প্রকার  
আসনের কথা বলিয়াছেন এবং ঐ চতুরশীতিসংখ্যক আসনের প্রমাণ  
আছে । গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন, জগতে যত সংখ্যক জীব আছে, তত  
সংখ্যক আসন আছে । কেবলমাত্র শিবই ঐ সমুদয় আসনের ভেদ  
অবগত আছেন । তন্মধ্যে শিবোক্ত চতুরশীতি প্রকার আসন শ্রেষ্ঠ ।  
আবার ঐ চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে চারিটা আসনই অধিক  
প্রশস্ত । সেই অতি প্রশস্ত শ্রেষ্ঠ আসন চতুষ্টিয়ের কথা বলিতেছি ॥৩৫॥

### বিশেষাসনানি ।

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টিয়ম্ ।

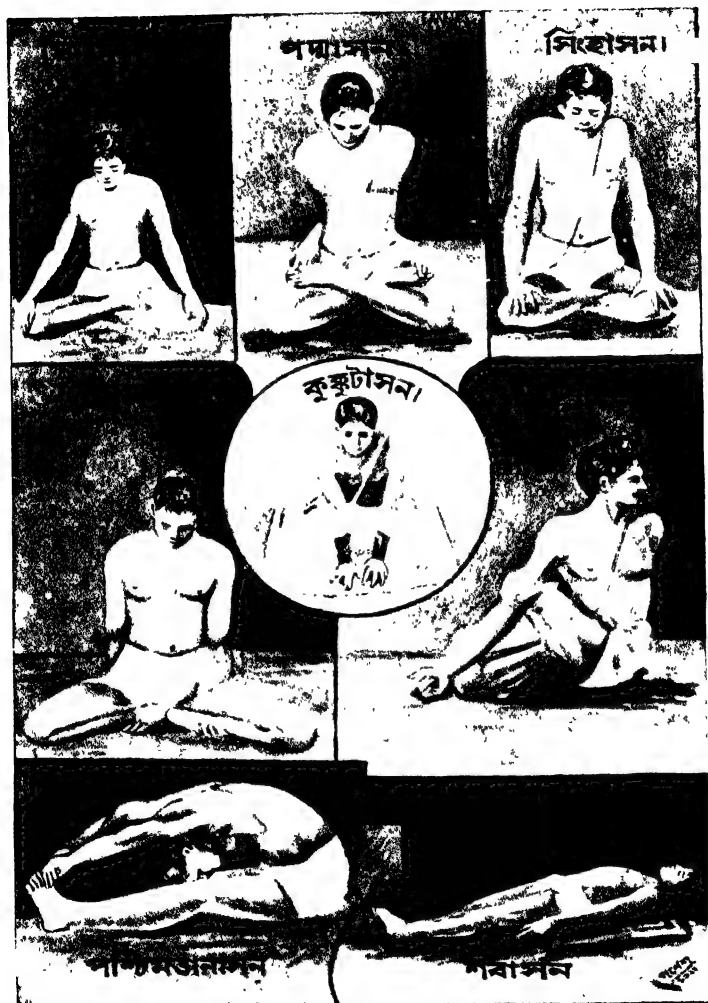
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সূত্রে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥৩৬॥

ভদ্রেব চতুৰ্দ্ধং নাম্না নির্দিশতি—সিদ্ধমিতি । সিদ্ধং সিদ্ধাসনং, পদ্মং  
পদ্মাসনং, সিংহং সিংহাসনং, ভদ্রং ভদ্রাসনম্ ইতি চতুষ্টিয়ং শ্রেষ্ঠমতিশয়েন  
প্রশস্তম্ । তত্রাপি চতুষ্টিয়ে সূত্রে সূত্রকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ । এতেন  
সিদ্ধাসনং চতুষ্টিয়েহপ্যুক্তমিতি স্থচিতম্ ॥৩৬॥

শ্রেষ্ঠ চতুরাসন ।—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন এই  
চারি আসনই অতি প্রশস্ত আসন । ইহার মধ্যে আবার সিদ্ধাসন অতি  
সুখকর বলিয়া প্রসিদ্ধ ॥৩৬॥



# যোগাসন-চিত্রাবলী



হঠযোগ-সাধন,

[৩৭ পৃষ্ঠা।

## সিদ্ধাসনম্ ।

• যোনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং কৃৎষা দৃঢ়ং বিন্যাসে-  
 শ্মেঢ়ে পাদমর্থেকমেব হৃদয়ে কৃৎষা হনুং স্থিরম্ ।  
 স্বাণুঃ সংযমিতেজ্জিয়োহচলদৃশা পশ্চেদ্ ভ্রবোরস্তরং  
 ছেতশ্মোককপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥৩৭॥

আসনচতুষ্টয়েহপি উৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনম্—যোনিস্থানকমিতি ।  
 যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ । গুদোপস্থয়োর্মধ্যপ্রদেশে পদং  
 যোনিস্থানং তৎ, অভিব্রুর্কামশ্চরণস্তমূলেন পার্শ্বভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃৎষা  
 স্থাপনানস্তরম্ একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ়ে জিয়ন্তোপবিভাগে দৃঢ়ং যথা শ্রান্তত্বা  
 বিস্ত্রসেৎ । হৃদয়ে হৃদয়সমীপে হনুং চিবুকং স্থিরং সম্যক স্থিরং কৃৎষা হনুহৃদয়য়ো-  
 র্চতুরঙ্গুলমন্তরং যথা ভবতি কথা কুৎসেতি রহস্তম্ । সংযমিতানি বিধেয়ভ্যাঃ  
 পরাবৃত্তানীজিয়াপি যেন স তথা । অচলা বা দৃঢ় দৃষ্টিস্থত্বা ভ্রবোরস্তরং মধ্যং  
 পশ্চেৎ । ই প্রসিদ্ধং মেঢ়ে কপাটং প্রতিবন্ধকং তস্ত ভেদং নাশং জনয়তীতি ।  
 তাদৃশং সিদ্ধানং যোগিনাম্ আস্তেহক্রান্ততেহনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসন-  
 নামকমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥৩৭॥

সিদ্ধাসন ।—গুহুদ্বার ও উপস্থ এই দুই স্থানের মধ্যভাগের নাম  
 যোনিদেশ । এই যোনিস্থানে বামপদ সংলগ্ন করিয়া মেঢ়দেশের  
 উপবিভাগে অস্ত্র পদ দৃঢ়রূপে সংযুক্ত করিবে । তদনস্তর চিবুক হৃদয়ের  
 উপর স্থির করিয়া রাখিবে, কিন্তু হৃদয় ও চিবুকের মধ্যে চতুরঙ্গুলি  
 অন্তর থাকিবে । তৎপরে ইজিয় সকলকে নিজ নিজ বিষয় হইতে নিবৃত্ত  
 করিয়া নিশ্চলনরূপে ক্রমের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে । এইরূপভাবে  
 উপবেশন করাকে যোগিগণ সিদ্ধাসন বলেন । সিদ্ধাসন অভ্যাস হইলে  
 মোক্ষের কোন প্রকার প্রতিবন্ধক থাকে না ॥৩৭॥

## মতান্তরে তু সিদ্ধাসনম্ ।

মেট্রাহুপরি বিহস্ত্র সবাং গুল্ফঃ তথোপরি ।

গুল্ফাস্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥৩৮॥

মৎস্তেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্তাসনম্মতং বক্তুমাহ—মতান্তরে স্থিতি । তদেব  
দর্শয়তি—মেট্রাদিতি । মেট্রাহুপস্তাহুপরি উর্দ্ধভাগে সবাং বামগুল্ফং চ বিহস্ত্র  
তথা সবাহুপরি মুখ্যপাদস্তোপরি ন তু সবাগুল্ফস্ত্র । গুল্ফাস্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ  
নিক্ষিপ্য বসেদिति শেষঃ । ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভিমতমিত্যভেদে ইত্যর্থঃ ॥৩৮॥

মতান্তরে সিদ্ধাসন—পূর্বোক্ত সিদ্ধাসন মৎস্তেন্দ্রনাথযোগীর সম্মত ;  
অপর আর এক প্রকার কথিত হইতেছে । উপহৃদদেশের উপরিভাগে  
বামপাদের মূল স্থাপন করিয়া বামপাদের উপরি দক্ষিণপাদের মূল স্থাপন  
করিবে । ইহাকে সিদ্ধাসন কহে ॥৩৮॥

## সিদ্ধাসনস্য নামান্তরাণি ।

এতৎ সিদ্ধাসনং প্রাহুরস্তে বজ্রাসনং বিদুঃ ।

মুক্তাসনং বদন্ত্যেকৈ প্রাহুণ্ডাসনং পরে ॥৩৯॥

ততঃ প্রথমঃ মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্পষ্টীকর্তৃমত্বেব মতভেদান্নাভেদানাং—  
এতদ্বিতি । এতৎ পূর্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ । কেচিদিতিভ্যা-  
হারঃ । অস্তে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি । একে মুক্তাসনাভিঃ  
মুক্তাসনং বদন্তি । পরে গুণ্ডাসনং গুণ্ডাসনান্যং প্রাহুঃ । অত্রাসনভিজ্ঞাঃ—বত্র  
বামপাদপার্শ্বিঃ বোনিহানে নিবোধ্য দক্ষিণপাদপার্শ্বিঃ মেট্রাহুপরি স্থাপ্যতে তৎ  
সিদ্ধাসনম্ । বত্র বামপাদপার্শ্বিঃ মেট্রাহুপরি স্থাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনম্ । বত্র বাম-  
পাদপার্শ্বিঃ বোনিহানে নিবোধ্য দক্ষিণপাদপার্শ্বিঃ মেট্রাহুপরি স্থাপ্যতে তত্র

সনম্ যত্র তু দক্ষিণসমুদ্রাধিপক্ষমুপখ্যবোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে  
তদ্যুক্তাসনম্ । যত্র চ পূর্ববৎ সংযুক্তঃ পাক্ষিধরঃ মেট্রা উপরি নিধীয়তে \* তদ-  
গুপ্তাসনমিতি ॥৩১॥

পূর্বে যে সিদ্ধাসনের কথা বলা হইল, মতভেদে তাহার নানা প্রকার  
নাম আছে । সিদ্ধাসনকে কোন কোন যোগিসম্প্রদায় বজ্রাসন বলেন,  
কোন কোন সম্প্রদায় মূর্ত্যাসন বলিয়া অভিহিত করেন এবং কেহ কেহ  
গুপ্তাসন বলিয়া থাকেন । প্রাগুক্ত নামচতুষ্টয়ের প্রত্যেক এই যে, যখন  
বাম পাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণপাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন  
করা যায়, তখন সিদ্ধাসন হয় । আর যখন দক্ষিণ পাদমূলে যোনিস্থান  
স্থাপন করিয়া বামপাদমূল মেট্রদেশের উপরি নিয়োজিত করা যায়,  
তখন ইহাকে বজ্রাসন বলে । যখন উত্তরপাদের মূল মেট্রের উপরি এবং  
অধোভাগে সন্নিবিষ্ট থাকে, তখন মূর্ত্যাসন এবং যখন পূর্বের জ্ঞান  
সংযুক্ত পাদমূলদ্বয় মেট্রদেশের উপরি নিহিত থাকে, সেই সময় উক্ত  
আসনকে গুপ্তাসন বলে ॥৩১॥

### সিদ্ধাসনপ্রশংসা ।

যমেধিব মিভাহারমহিংসাং নিয়মেধিব ।

মুখ্যং সর্বাসনেষ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥৪০॥

অথ .সমুত্তিঃ শ্লোকৈঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি—যমেধিত্যাশ্রিত্যিতিঃ । যমেধু  
মিভাহারমিব । মিভাহারো বক্ষ্যমাণঃ পুন্নিবন্ধমধুবার ইত্যাদিনা । নিয়মেধু  
অহিংসামিব । সর্বাণি বাস্তাসনানি তেহু সিদ্ধাঃ এব সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুঃ  
সম্বদঃ ॥৪০॥

যমের মধ্যে যেমন মিভাহার শ্রেষ্ঠ, এবং নিয়মের মধ্যে যেমন অহিংসা  
শ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সর্বপ্রকার আসনের মধ্যে সিদ্ধাসন শ্রেষ্ঠ ॥৪০॥



সিদ্ধাসনফলম্

চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধয়ে সদাভ্যাসেৎ ।

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥৪১॥

চতুরশীতিতি । চতুরধিকানীতিসংখ্যকানি বানি পীঠানি তেষু সিদ্ধয়েব সিদ্ধাসনমেব সদা সৰ্বদা অভ্যাসেৎ । সিদ্ধাসনশ্চ সদাভ্যাসে হেতুগৰ্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকম্ ॥৪১॥

যোগিগণ—চতুরশীতি আসনের মধ্যে সৰ্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করিবেন । যে হেতু নিত্য বাহারা এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করে, তাহাদিগের শরীরস্থ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মলশোধন হইয়া থাকে ॥৪১॥

সিদ্ধাসনপ্রকারঃ ।

আত্মধারী মিতাহারী বাবদ্বাদশবৎসরম্ ।

সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্ভোগী নিম্পত্তিমাঞ্চুয়াৎ ॥৪২॥

আত্মধারীতি । আত্মানং ধারয়ীত্যাত্মধারী, মিতাহারোচাত্মীতি মিতাহারী বাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ বাবদ্বাদশবৎসরম্ । বাবদবধারণে ইত্যধারীভাব-সমাসঃ, দ্বাদশবৎসরপর্যন্তমিত্যর্থঃ । সদা সৰ্বদা সিদ্ধাসনশ্চাভ্যাসাদ্ভোগী ভোগাভ্যাসী নিম্পত্তিঃ ভোগসিদ্ধিমাঞ্চুয়াৎ প্রাপ্তুয়াৎ ভোগান্তরানভ্যাসমাত্রেন সিদ্ধিঃ প্রাপ্তুয়াদিত্যর্থঃ ॥৪২॥

মিতাহার হইয়া কোন ব্যক্তি যদি পরমাশুচিস্থ পুরুষের এই সিদ্ধাসন দ্বাদশ বৎসরকাল অভ্যাস করে, তবে তাহার সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে । এই আসন অভ্যাস করিলে অল্প কোন ভোগ সাধন না করিলেও তাহার ফললাভ হয় ॥৪২॥

কিমন্তৈর্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

প্রাণানিলে সাবধানে বন্ধে কেবলকুন্তকে ॥৪৩॥

কিমন্তৈরিতি । সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্তৈর্বহুভিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং ন  
কিমপীতার্থঃ । সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়োকৈবলকুন্তকে বন্ধে সতি ॥৪৩॥

যে ব্যক্তি সিদ্ধাসন সিদ্ধ করিতে পারিয়াছে, তাহার অস্ত্র কোন  
আসনসাধনের আবশ্যকতা নাই । পুরক রেচক ব্যতিরেকে কেবল  
কুন্তক দ্বারা সাবধানপূর্বক প্রাণবায়ু রোধ করিতে সক্ষম হইলেই সর্বকর্ষ  
সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৩॥

উৎপত্ততে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্ননী কলা ।

তথৈকস্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥৪৪॥

উন্ননী উন্নতবস্থা সা কেবলান্ধাদকত্বাচ্চত্বলেথৈব নিরায়াসাৎনায়াসাৎ  
স্বয়মেবোৎপত্তত উদেতি । তথৈতি—তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে  
বন্ধে সতি বন্ধত্রয়ঃ মূলবন্ধোড্ডীরানবন্ধজালকরবন্ধরপমনায়াসাৎ, 'পাক্ষিমার্গেণ  
সম্পীড়্য ষোনিমাকুঞ্চয়েদ্রুত'মিত্যাদিবন্ধ্যমাণমূলবন্ধাদির্বায়াসন্তঃ বিনৈব  
স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপত্তত ইত্যর্থঃ ॥৪৪॥

যে যোগী কেবলমাত্র সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার আত্মদ-  
নাম্বিনী উন্ননী অবস্থা প্রাপ্তি ঘটে, অর্থাৎ তাঁহার অন্তরে অবিচ্ছিন্ন আনন্দ  
উপস্থিত হইয়া থাকে । এই সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করিলে অনার্যাসে মূল-  
বন্ধ, জালকরবন্ধ ও উড্ডীরানবন্ধ এই ত্রিবিধ বন্ধ সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৪॥

## সিদ্ধাসনপ্রশংসা ।

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুন্তঃ কেবলোপমঃ ।

ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥৪৫॥

নাসনমিতি । সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশমাসনং নাস্তীতি শেষঃ । কেবলেন কেবলকুন্তকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুন্তঃ কুন্তকো নাস্তি । খেচরীমুদ্রা সমা মুদ্রা নাস্তি, নাদসদৃশো লয়ো লগহেতুনাস্তি ॥৪৫॥

সিদ্ধাসনের সদৃশ আর আসন নাই, কেবল কুন্তকের তুল্য অথ কোন কুন্তক নাই । খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ এবং নাদসদৃশ লয় আর নাই । যে প্রকার কেবল কুন্তক সকল কুন্তকের শ্রেষ্ঠ, খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ, এবং নাদলয় সর্বশ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সিদ্ধাসন সকল আসনের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ॥৪৫॥

## অথ পদ্মাসনম্ ।

বামোরূপরি দক্ষিণঞ্চ চরণং সাংস্থাপ্য বামং তথা

দক্ষোরূপরি পশ্চিমে ন বিধিনা ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-

দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥৪৬॥

পদ্মাসনং বক্তৃমুপক্রমতে—অথেতি । পদ্মাসনমাহ—বামোরূপরীতি । বামো বা উরুস্তম্ভোপরি দক্ষিণম্ । চকারঃ পাদপূরণে । সাংস্থাপ্য সম্যগুত্থানং স্থাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদ্বক্ষো দক্ষিণো বা উরুস্তম্ভোপরি সাংস্থাপ্য পশ্চিমে ন ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনৈতি বিধির্বিধানঃ করয়োরিত্যর্থঃ তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথাস্থিত্বা পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা পৃষ্ঠীয়া, দক্ষিণকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা বামোদ্ধিতদক্ষিণচরণাদুর্দ্ধং পৃষ্ঠীয়া, বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা দক্ষিণোদ্ধিতবাম-

চরণাঙ্কঃ গৃহীত্বতার্থঃ । হৃদয়ে হৃদয়স্থাপ্যে । সামীপিকাধারে সপ্তমী । চিবুকঃ  
হনু নিধায়োরসচ্চতুৰ্হুনাঙ্গুরে চিবুকঃ নিধায়েতি বহুত্বম্ । নাসাগ্রঃ নাসিকাগ্র-  
মানেঃ কণ্ঠে পশ্চাদ্ঘটকৈতদ্ভয়মিনাং যোগিনাং বায়োর্কিনাশঃ করোতীতি ব্যাধি-  
বিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্মামকং প্রোচাতে সিদ্ধিরিতি শেষঃ ॥৪৬॥

পদ্মাসন ।—বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদ উত্তানভাবে সংস্থাপনপূর্বক  
দক্ষিণ উরুর উপর ঐরূপভাবে বামচরণ সংস্থাপন করিবে ; তৎপবে  
দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্তন করিয়া বাম উরুর উপরিস্থ  
দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠেব অগ্রভাগ গ্রহণ করিবে । এই প্রকার বামহস্ত  
বামভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্তন করিয়া বামপদের অঙ্গুষ্ঠের অগ্রভাগ  
ধারণ করিবে । পরে বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপন কবিয়া নিশ্চল নয়নে  
নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে । বক্ষোদেশে চিবুক স্থাপন অর্থে  
বক্ষোদেশ হইতে চারি অঙ্গুলি অন্তরে রাখিতে হইবে । ইহাকেই  
পদ্মাসন বলে । এষ্ট আসন সাধন করিলে সৰ্ব্বযোগ বিনষ্ট হয় ॥৪৬॥

নৎস্যান্ধনাথকথিতপদ্মাসনম্ ।

উত্তানো চরণৌ কৃদা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।

উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃদা ততো দৃশৌ ॥৪৭॥

নাসাগ্রে বিজ্ঞসেজ্জাজনস্তমূলে তু জিহ্বয়া ।

উত্তস্ত্য চিবুকং বক্ষস্ত্যুত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

নৎস্যান্ধনাথভিত্তকঃ পদ্মাসনমাহ—উত্তানাবিষ্টি উত্তানো উরুসংস্পৃষ্ট-  
তানৌ চরণৌ প্রযত্নতঃ, একুষ্ঠাদ্ঘটকৈতদ্ভয়মিনাং সন্ধ্যক্ তিষ্ঠত ইত্যুত্থাপ্য  
তানৌ কৃদা, উরুসংস্থৌ উরুমধ্যে । তথা চার্ধে । পাণী কবাবুত্তানৌ কৃদা ।

উরুসংস্থোত্তানপাদোভরপাৰ্শ্বিসংলগ্নপৃষ্ঠং সব্যং পাণিমুত্তানং কৃৎষা তদুপরি দক্ষিণং  
পাণিং চোত্তানং কৃৎষেত্যর্থঃ । তন্তস্তদনস্তরং দৃশ্যে দৃষ্টী ॥৪৭॥

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিস্ত্রঃসন্ধিশেষেণ নিশ্চলতয়া ভ্রুসেদিত্যর্থঃ । রাজিদন্তানাং  
দংষ্ট্রাণাং সব্যদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বায়া উত্তম্য উৰ্দ্ধঃ  
ভ্রুস্তরিয়া গুরুমুখাববগন্তব্যোহংঃ জিহ্বাবন্ধঃ, চিবুকং বন্ধসি নিধায়েতি শেষঃ ।  
শর্টেনর্ঘ্যসং মল্লং পবনং বায়ুমুখাণ্য । অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ । মূলবন্ধোহপি  
গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ, বস্ত্তস্ত জিহ্বাবন্ধেনৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্তবিদঃ ॥৪৮॥

পদ্মাসন ।—( মৎস্তেজ্জনাথের অভিমত ) । যত্নপূর্বক উত্তান পাদ-  
বৃগলকে উরুযুগলের উপরি স্থাপন করিবে, যেন উরুঘরের উপরি পাদদ্বয়  
সংস্থাপিত হয় । পরে উভয় উরুর উপরি স্থাপিত পাদদ্বয়ের উভয়  
পাৰ্শ্বদেশে উত্তানভাবে বামহস্তের অঙ্গুলি সংযোজনপূর্বক তাহার উপরি  
উত্তানভাবে দক্ষিণ হস্ত স্থাপন করিবে । তদনস্তর চক্ষুর্দ্বয়কে অস্ত্রোত্ত  
অবলম্বনভাবে নাসাগ্রে বিস্ত্রাস করিবে । অতঃপর বাম-দক্ষিণভাগে  
অবস্থিত বৃহৎ দন্তদ্বয়ের মূল জিহ্বাঘাৱা উৰ্দ্ধ উত্তান কৃতিয়া হৃদয়দেশে  
চিবুক স্থাপন করত ক্রমে ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে \* ॥৪৭॥৪৮॥

\* দন্তমূলে জিহ্বাঘাৱা উৰ্দ্ধউত্তান করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করত ক্রমে  
বায়ু উত্থাপন করিবে, জিহ্বার এই উৰ্দ্ধউত্তান কি একায়ে করিতে হয় তাহা টীকাকার  
বলেন নাই ; বলিয়াছেন গুরুমুখে জ্ঞাতব্য । হঠযোগিগণ বলেন, দন্তমূলে উৰ্দ্ধভাগে  
জিহ্বা চাপনা করিয়া ঈষৎ কুচিত করিয়া ঘুরাইয়া রাখিবে এবং সেই ফাঁক দিয়া  
ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে অঘট অবিলম্বভাবে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে । ইহাকে  
জিহ্বাস্তম্বক বলে ।

হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিলে এক একবার মূলবন্ধের কার্য্য  
সমাপিত হয় । কিন্তু জিহ্বাবন্ধ করিয়া মূলবন্ধ বা প্রোক্ত একায়ে বায়ু আকর্ষণ  
করিলে প্রাণবায়ু অতি সহজে আকর্ষিত হয় ।

### পদ্মাসনফলম্ ।

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সৰ্বব্যাদিবিনাশনম্ ।

ছন্নভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥৪১॥

ইদমিতি এবং বক্তান্ততে তদ্বিৎ পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তম্ । আসনজৈরিত্তি শেষঃ । কীদৃশং ? সৰ্বব্যং ব্যাধিনাং বিশেষণ নাশনং, যেন কেনাপি ভাগ্যাহীনেন ছন্নভম্ । ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥৪১॥

প্রাপ্তক প্রকার আসনকে পদ্মাসন বলে । এই প্রকার পদ্মাসন মৎস্তেন্দ্রনাথের অভিমত । এই আসনে সিদ্ধিলাভ করিলে সাধকের সকল বোগ বিনষ্ট হয় । সাধারণের পক্ষে ইহা ছন্নভ, সুধীর সাধকগণ এই আসন সাধন করিয়া ফলভোগ করিয়া থাকেন ॥৪১॥

### অনুবিধপদ্মাসনম্ ।

কৃদ্বা সম্পূটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বন্ধা তুঃপদ্মাসনং

পাটং বন্ধুসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ন্ত তচ্চৈতসি ।

বারংবারমপানমুর্দ্ধমনিলাং প্রোৎসারয়ন্ পুরিতং

শৃঙ্খল্ প্রাণমুপৈতি বোধমুতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥৪২॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টমিত্যুত্তরমপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষমাহ—  
কৃদ্ব্যতি । সম্পূটিতৌ সম্পূটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিত্তি শেষঃ । দৃঢ়তরমতিশয়েন  
দৃঢ়ং পুস্ত্রিৎ পদ্মাসনং বন্ধা কৃদ্ব্যতিত্বার্থঃ । চিবুকং হনুং পাটং দৃঢ়ং বধা স্ত্রান্তথা  
বন্ধসি বন্ধঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃদ্বা চতুঃসূলাস্তরেণৈতি যোগিসম্প্রদায়াত্ত-  
ত্তেঃম্ । জালাকরবন্ধনং কৃদ্ব্যতিত্বার্থঃ । তৎ স্বদেহেবৈবতাকরণং ব্রহ্ম ব। । “ও” তৎ-  
সদিত্তি নির্দেশো ব্রহ্মণজ্জিবিৎ : স্বতঃ ইতি ভগবদ্বক্তেঃ । চৈতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিস্ত-  
য়ন্ অপানমনিলাম্ অপানবায়ুম্ উর্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্তুলবন্ধং কৃদ্বা অমুদ্রামার্গেণ প্রাণ-  
বর্দ্ধং নয়ন্ পুরিতং পুরকেণ অন্তর্কারিতম্ । প্রাণঃ শৃঙ্খলীচৈবদেহেহিহিহি পবনম্

অন্তর্ভাবিতগ্যর্থৈক্যতিঃ। প্রাণাপানয়োৰৈক্যং কুণ্ডলিনী তন্ত্ৰাঃ প্রভাবাৎ  
বোধঃ নিরুপমজ্ঞানং শক্তিপ্রভাবাচ্ছিত্তিরাধারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তন্ত্ৰাঃ প্রভাবাৎ  
সামর্থ্যাহুতৈতি প্রাপ্নোতি। প্রাণাপানয়োৰৈক্যে কুণ্ডলিনীবোধো ভবতি,  
কুণ্ডলিনীবোধে স্বয়ুম্মার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মবন্ধুং গচ্ছতি। তত্র গতে চিত্তৈক্যে  
ভবতি। চিত্তৈক্যে সংযমান্বাসাঙ্ক্যাকারে ভবতীত্যর্থঃ ॥৫০॥

পূর্বে যে পদ্মাসনের কথা বলা হইয়াছে, উহাই শ্রেষ্ঠ যোগিগণের  
সম্মত। উক্ত পদ্মাসনের যে বিশেষ বিশেষ কার্য আছে, তাহাই  
বলা বাইতেছে। উক্ত পদ্মাসনে উপবেশনপূর্বক দুই হস্ত সম্পূর্ণ  
করিবে, এবং ঐ সম্পূর্ণ হস্তদ্বয় ক্রোড়দেশে রাখিয়া দৃঢ়ভাবে পদ্মাসন  
করিবে। তদনন্তর চিবুকদেশ বক্ষঃস্থলের চারি অঙ্গুলি অন্তরে স্থাপন করত  
জালন্ধরবন্ধ সাধন করিবে, এবং নিজ ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে একতান  
চিত্তে ধ্যান করিতে করিতে পুনঃ পুনঃ অপান বায়ুকে উল্লে আনিবে।  
তৎপরে প্রাণায়াম দ্বারা পূরণ করিয়া ঐ প্রাণবায়ু অপান বায়ুর সহিত  
ঐক্য করিবে এবং তদনন্তর ঐ বায়ুকে অধোনিঃসারণ করিবে। এইরূপ  
করিলে সাধকের আধারশক্তি কুণ্ডলিনীর প্রবোধ হইবে। কুণ্ডলিনীর  
প্রবোধ হইলে, প্রাণ স্বয়ুম্মার্গে ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে এবং তাগ হইলে  
চিত্তৈক্য হয়। চিত্ত স্থির হইলে সংযম হয়, এবং তখন ব্রহ্মসাক্ষ্যকার  
হইয়া থাকে ॥৫০॥

পুনঃ পদ্মাসনপ্রশংসা।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পুরিতম্।

মারুতং ধারয়েদ্রব্ধং স যুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥৫১॥

পদ্মাসনে ইতি। পদ্মাসনে স্থিতো যোগী যোগাত্মা পুরিতঃ পুরুষোত্তমো  
তৎকালঃ স্বয়ুম্মার্গেণ যুক্তানং প্রাপ্নোতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকৃত্যৎ  
অত্র সংশয়ো নান্তীত্যর্থঃ ॥৫১॥

যোগাভ্যাসতৎপর ব্যক্তি পদ্মাসনে অবস্থান করিয়া পূরক দ্বারা বায়ুকে অন্তরে বদ্ধ করিবে এবং ঐ বায়ুকে স্রষ্ট্রী নাড়ীর দ্বারা মুক্তা স্থানে লইয়া স্থির ও ধারণ করিবে। এইরূপ করিলে নিশ্চয়ই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে ॥৫১॥

## সিংহাসনম্ ।

গুল্ফো চ বৃষণস্তাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্রিপেৎ ।

দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু দক্ষগুল্ফং তু সব্যকে ॥৫২॥

সিংহাসনমাহ—গুল্ফো চেতি ত্রিভিঃ । বৃষণস্তাধঃ অধোভাগে সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্তা উভয়ভাগয়োঃ ক্রিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি বাবৎ । গুল্ফ-স্তানপ্রকারমেবাহ—দক্ষিণ ইতি । সীবন্তা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্ফং স্থাপয়েৎ । সব্যকে সীবন্তাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপয়েৎ ॥৫২॥

সিংহাসন ।—যোগসাধনার সিদ্ধিলাভপ্রয়াসী ব্যক্তি অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবন্তীর দক্ষিণপার্শ্বে বামগুল্ফ এবং বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপন করিবে ॥৫২॥

হস্তৌ তু জাহ্নোঃ সংস্থাপ্য স্বাদুলীঃ সম্প্রসার্য চ ।

ব্যাভবন্তে । নিরীক্ষেত নাসাগ্রং স্তম্বমাহিতঃ ॥৫৩॥

হস্তাবিতি । জাহ্নোরূপসি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সমাক্ জাহ্নসংস্পর্শতনৌ বধা তাতাং তথা স্থাপয়িত্বা । স্বাদুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ প্রসার্য সমাক্ প্রসারয়িত্বা । ব্যাভবন্তেঃ সংপ্রসারিতললজ্জিহ্বমূধঃ স্তম্বমাহিতঃ অক্ষাঃ চিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং বশ্মিরীক্ষেত ॥৫৩॥

কোষের মধ্যস্থল দিয়া যে সেগটি করার জায় আছে, তাহাই সীবন্তী  
পাণের মোড়ালী ।



পূর্বোক্ত কার্য সম্পন্ন করিয়া আহুতের উপর উত্তর হস্ত স্থাপন করিবে এবং বাহাতে হস্ততল ত্রাহুত উপরি সম্যকপ্রকারে স্পর্শমান থাকে তাহা করিবে । তদনন্তর অঙ্গুলি সম্যক প্রসারণ করিয়া মুখব্যানান-করত জিহ্বা লোল করিবে ও একাগ্রচিত্তে নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে থাকিবে ॥৩০॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুস্তকে ॥

বহুত্রিতরঙ্গস্যং কুরুতঃ সিংহাসনোত্তমম্ ॥৪১॥

এতৎ সিংহাসনং ত্রয়ং, ত্রয়ং যোগিপুস্তকৈঃ যোগিগোষ্ঠৈঃ পূজিতং । ত্রয়ং সিংহাসনং বহুত্রিতরং মূলবন্ধাদীনাম্ । ত্রিতরং তস্ত সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে ॥৪১॥

ইহাকেই সিংহাসন বলে । শ্রেষ্ঠ যোগিগণ সিংহাসনকে বারংবার প্রশংসা করিয়াছেন । এই আসন সিদ্ধ হইলে মূলবন্ধাদি ত্রিবিধ আসন সিদ্ধ হয় । যোগিগণ এই আসনকে শ্রেষ্ঠাসন বলেন ॥৪১॥

ভদ্রাসনম্ ।

গুল্কো চ বুধগত্যাঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।

সব্যগুল্কং তথা সব্যে দক্ষগুল্কং দক্ষিণে ॥৪২॥

ভদ্রাসনমাহ—গুল্কারিতি । বুধগত্যাঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্তাঃ উভয়তঃ গুল্কো পাদগ্রহী ক্ষিপেৎ । ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ—সব্যগুল্কারিতি । সব্যে সীবন্তাঃ পার্শ্বে সবগুল্কং ক্ষিপেৎ । তথা পাদপূরণে । দক্ষগুল্কং তু দক্ষিণে সীবন্তাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ ॥৪২॥

ভদ্রাসন ।—যোগী নিজ অণ্ডকোষের সীবনীর বামপার্শ্বে বামগুল্ক, এবং দক্ষিণপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ক স্থাপন করিবেন ॥৪২॥

## ভদ্রাসনম্ ।

পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা স্তনিস্চলম্ ।

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সূৰ্বব্যাবিধিনাশনম্ ॥ ৫৬ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পাৰ্শ্ববৰ্ণীকৃতৌ পাদৌ পাণিভ্যাং ভূম্যভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা । পরস্পর-  
সংলগ্নালিত্যভিধেয়ং সংলগ্নলীভ্যাং পাণিভ্যাং বদ্ধেত্যর্থঃ । এতৎ ভদ্রাসনং  
ভবেৎ । কীদৃশং ? সূৰ্ব্বব্যাবিধিনাং বিধেবেণ নাশনম্ ॥ ৫৬ ॥

সূৰ্ব্বকথিত প্রকারে শুষ্ক স্থাপনসূৰ্ব্বক ভদ্রাসনে পার্শ্ববৰ্ণীকৃত  
রাখিবে । তৎপরে উভয় হস্তদ্বারা উভয় পাদ বন্ধন করিবে । তাহার  
প্রকার এইরূপ,—অঙ্গুলি পৃষ্ঠদ্বয় দ্বারা ঘনিত সংলগ্নবদ্ধ উভয়  
করতল উদরে সংলগ্ন করিয়া পাদবন্ধ করিষ্ঠ হইবে । এইরূপ দৃঢ়-  
বন্ধন কর্তৃ নিশ্চলভাবে অবস্থান করিলেই ভদ্রাসন হয় । ভদ্রাসন  
অভ্যাস করিলে সূৰ্ব্বব্যাবিধি বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৫৬ ॥

## গৌরকাসনম্ ।

গৌরকাসনমিত্যাছরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ ।

এবমাসনবন্ধেষু যোগীশ্রো বিগতশ্রমঃ ॥ ৫৭ ॥

গৌরকাসনং সিদ্ধাসনং তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গৌরকাসন-  
মিত্যাছঃ । গৌরকাসন শব্দেই ভদ্রাসনং গৌরকাসনমিতি বদন্তি । আসনান্যুত্থানি,  
তেষু বৎ কদাচিৎ কদাচিৎ—এবমিতি । এবমুত্তেজসানবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ  
শ্রমো ভূমি বিগতশ্রমঃ, আসনানাং বন্ধেষু শ্রমবহিতঃ । যোগিনামিহা  
যোগীশ্রো

সিদ্ধযোগিগণ উক্ত ভদ্রাসনকে গৌরকাসন বলিয়া থাকেন । গৌরক  
নামক যোগিশ্রেষ্ঠ প্রারম্ভঃ এই আসন অভ্যাস করিতেন, সেইজন্য ইহাকে

গৌরবাকসিন বলে। এইরূপে আসন সকল বন্ধন করিলে যোগিগণের যোগসাধনে কোন প্রকার পরিশ্রম হয় না ॥ ৫৭ ॥

### হঠাভ্যাসক্রমঃ ।

অভ্যাসেন্নাড়িকান্তিকিঃ মুদ্রাদিঃ পবনক্রিয়াম্ ।

আসনং কুস্তকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা ॥ ৫৮ ॥

নাড়িকানাং নাড়ীনাং তদ্বিম্ । 'প্রাণং চেদিডয়া পিবেন্নয়মিত্যমিতি বক্ষ্যমাণ-  
রূপা মুদ্রা, আদির্ষস্তাঃ 'স্বর্ঘ্যভেদনাস্তাদ্বীম্ । পবনস্ত প্রাণবারোঃ ক্রিয়াঃ প্রাণায়ামস্ত  
রূপাং চাত্যসেৎ । অথ হঠাভ্যাসনক্রমমাহ—আসনমিতি । আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং  
নানাবিধং কুস্তকং 'স্বর্ঘ্যভেদনমুজ্জাপী'ত্যাदि বক্ষ্যমাণম্ । মুদ্রা ইত্যখ্যা বস্ত  
তদুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপং করণং হঠসিদ্ধৌ প্রকট্টোপকারকম্ । তথা চার্ঘে ॥ ৫৮ ॥

যোগিগণ নাড়ীশুদ্ধি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল যোগ অভ্যাস  
করিবেন। যেহেতু আসন, কুস্তক ও মুদ্রা হঠযোগসাধনের পক্ষে  
প্রধান ক্রিয়াক্ষররূপ ॥ ৫৮ ॥

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে ।

ব্রহ্মচারী যিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ ।

অকাদ্দুর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্য্য বিচরণা ॥ ৫৯ ॥

অর্থেতদ্রথার্থীহঠানানন্তরং নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমঃ হঠে কুঠবোগে-  
হভ্যাসোহভ্যাসনং তস্তানুক্রমঃ পৌরুষ্যপার্থ্যক্রমঃ । হঠসিদ্ধেরবধিমাহ—ব্রহ্মচারীতি ।  
ব্রহ্মচর্য্যবান্ যিতাহারঃ বক্ষ্যমাণঃ সোহস্ত্রান্তীতি যিতাহারী । ত্যাগী দানশীলো  
বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগাভ্যাসনপরঃ । অকাদ্দুর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো  
ভবেৎ । অন্ত্রোক্তেহর্থে বিচরণা স্যান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্য্য্য এতদ্বিশিষ্ট-  
মেবেত্যর্থঃ ॥ ৫৯ ॥

আসন, কুন্তক ও মুরা অভ্যাগ করিয়া হঠবোগী নানাদ্রব্যসংগ্রহ করিবেন। অনাহতধর্ম্মের নাম নাদ।\* অভ্যাসের অল্পকম অর্থাৎ শৌক্যপর্ধ্যাক্রম এই। হঠবোগসাধনকালে এক বৎসর ব্রহ্মচর্য্য করিবে, মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়াস্তিক্য পরিত্যাগ করিবে এবং সর্বদাই যোগসাধনতৎপর হইবে। এক বৎসর এইরূপ করিলে তৎপরে নিশ্চয়ই সিদ্ধি লাভ হইবে, তাহাতে কোনরূপ সংশয় নাই ॥৫৯॥

### মিতাহারনিরূপণম্ ।

সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জিতঃ ।

ভুজ্যতে শিবসম্প্রীতৌ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥৬০॥

পূর্ব্বল্লোকে মিতাহারীত্বাংসঃ, তত্র যোগিনাং কীদৃশা মিতাহার ত্যপেকায়া-  
মাহ—সুস্নিগ্ধেতি। সুস্নিগ্ধোহতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশ-  
বিবর্জিতশ্চতুর্থাংশগরিহিতঃ। তদ্ব্যক্তমভিযুক্তৈঃ,—“যৌ ভাগৌ পূর্ব্বৈবদ্বৈভোজ্যে-  
নৈকং প্রপূরয়েৎ। বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থাংশবশেষয়েৎ ॥” ইতি। “শিবো জীব  
ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বরঃ” ইতি বচনাৎ তস্য সম্প্রীতৌ সম্যকপ্রীত্যর্থং  
যৌ ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যুচ্যতে ॥ ৬০ ॥

পূর্ব্বে যে মিতাহারের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে সেই মিতাহার  
কি, তাহাই নিরূপণ করিতেছেন। সুস্নিগ্ধ মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে,  
কদাচ উদর পরিপূর্ণ করিয়া ভোজন করিবে না। চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে।  
শাস্ত্রান্তরে উক্ত হইয়াছে যে, উদরের দুইভাগ ভক্ষ্য দ্রব্য দ্বারা পূর্ণ

\* জঘরে চতুর্থাংশে অনাহত অবস্থিত। ইহা অতি প্রসঙ্গ হান। ‘বৎ’ এই  
বাহুবীজ এই স্থানে অবস্থিত। সর্বদা এখানে বাহুবীজ হইতে নানাবিধ ধ্বনি উৎপত্ত  
হইয়া থাকে।

করিবে, একভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিবে, এবং অপর একভাগ, বায়ু-  
সঞ্চালনের জন্য শূন্য রাখিবে । জীবের ( জীবাশ্মার ) প্রীত্যর্থ এইরূপ  
ভোজনকেই মিতাহার বলে ॥৬০॥

### যোগিনামপথ্যম্ ।

কটু ম্লতীক্ষ্মলবণোষ্ণহরীতশাক-

সৌবীর-তৈলতিলসর্ষপমজ্জমৎস্যান্ ।

আজাদিমাংসদধিতক্রকুলথকোল-

পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহঃ ॥৬১॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ ভাষ্যঃ—কটুতি । কটু কারবেল ইত্যাদি, অন্নঃ  
চিকাকলাদি, তীক্ষ্ণঃ মরীচাদি, লবণঃ প্রসিদ্ধম্, উষ্ণঃ গুড়াদি, হরীতশাকং পত্রশাকং  
সৌবীরং কাজিকং, তৈলং তিলসর্ষপাদিস্নেহঃ, তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ, সর্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ,  
মদ্যং সুরা, মৎস্তো কষঃ । এবামিতরেতরবন্দ্যঃ । এতদ্ব্যনপথ্যানাহঃ । অন্নস্যোদ-  
মাজং তদাদি যস্য শৌকরাদেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাংসং চাজাদিমাংসং, দধি ছন্ধ-  
পরিণামবিশেষঃ, তক্রং গৃহীতসারং দধি । কুলথং দ্বিদলবিশেষঃ, কোলং কোল্যাঃ  
ফলং বদরম্ । ‘কর্ককুর্কদরী কোলিবি’ত্যমরঃ । পিণ্যাকং তিলশিঙং, হিঙ্গুরামঠং  
লগুনম্ । এবামিতরেতরবন্দ্যঃ । এতান্ত্তানি যন্ত তন্তথা, আভ্যশ্বেন পলাতু-  
গৃজনমাদকদ্রব্যমবান্নাদিকং গ্রাহম্ । অপথ্যমহিতং, যোগিনামিতি শেবঃ । আহঃ  
যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ ॥ ৬১ ॥

করলা আদি কটুদ্রব্য, তেঁতুলাদি অন্নদ্রব্য, মরীচাদি তীক্ষ্ণ দ্রব্য,  
লবণ, গুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক অর্থাৎ বে শাকের পত্র প্রধান, কাঁজি,  
তৈল, সর্ষপ, মজ্জ, মৎস্য, ছাগাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলখাদি দ্বিদল,  
অর্থাৎ কুলখ কলাই আদি ডাইল, কুল, তিল, পিণ্ড, হিঙ্গু, লগুন,

পিন্নাজ এবং গুজনাদি মাদক দ্রব্য যোগসাধনকালে কদাচ ভোজন করিবে না ॥৬১॥

ভোজনমহিতং বিভ্রাৎ, পুনরশ্রোক্ষীকৃতং ক্লমম্ ।

অতিলবণমন্নযুক্তং, কদশনশাকোৎকটং বর্জ্যম্ ॥৬২॥

ভোজনমিতি । পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোক্ষীকৃতং বভোজনং সূপোদনরোটিকাদি ক্লমং স্মৃতিবিহীনম্ অতিশয়িতং লবণং যন্মিস্তনতিলবণম্, যথা লবণমতিক্রান্তমতি লবণং চাকুবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারাদিকঞ্চ । লবণস্ত সর্ষপা বর্জ্যনীর ঘাহন্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ । তথাচ দস্তাভ্রেরঃ—“অথ বর্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিস্করাপি চ । লবণং সর্ষপং চান্নমুগ্রং তীক্ষ্ণং চ ক্লমকম্ ॥ অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতিনিজ্রাতিভাষণম্ ॥” ইতি । স্বপ্নপুরাণেহপি—“ত্যাগ্রে কটুন্নলবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেৎ ॥” ইতি । অন্নবৃক্ষমন্নদ্রব্যেণ যুক্তম্ । অন্নদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত্ সাকাদন্নম্ । অত্র তৃতীয়পদং ‘পলং বা তিলপিণ্ড’ মিতি কেচিৎ পঠন্তি, তত্রায়মর্থঃ—পলং মাংস্তুতিলপিণ্ডং পিণ্ড্যকং কদশনং কদম্বং বাবনালাকোদ্রবাদি শাকং বিহিতেতরশাকমাজম্ উৎকটং বিবাহি মরীচ ইতি লোকে প্রসিদ্ধম্ । ‘মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াম্ । কদশনাদীনাম্ সমাহাবৃৎপ্লবঃ । অতিলবণাদিকং বর্জ্যং বর্জ্যনাইম্ । দুইমিতি পাঠে দুইং পুতিপর্ঘ্যুবিতাди অহিতমিতি বোজনীরম্ ॥৬২॥

যোগসাধনকালে যোগিগণ যে সকল দ্রব্য পাকান্তে পুনরায় উৎকর হইয়াছে, তাহা ভক্ষণ করিবে না । স্মৃতিবিহীন সূপ ও রুটি, অধিক লবণসংযুক্ত দ্রব্য ও যবক্ষারাদি যোগিগণের পক্ষে অহিতকর । দস্তাভ্রের বলিয়াছেন,—লবণ, সর্ষপ, অন্ন এবং উগ্র ও তীক্ষ্ণদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না । অতি ভোজন, অতি নিদ্রা, অতিশয় বাক্যব্যয় করা যোগিগণের পক্ষে পরিত্যাজ্য । স্বপ্নপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—কটু, অন্ন ও লবণ যোগসাধনকালে পরিত্যাজ্য এবং দুই ভোজন হিতকর । যোগিগণ

অল্প দ্রব্য ভোজন করিবে না । কোন কোন মতে মাংস ও তিলতৈল  
অবশ্য পরিত্যাজ্য । যাউ, কোদ্রবাদি কদম্ব, উৎকট ( হিন্দী ভাবার  
মিষ্ণা ) এবং পচা গন্ধবিশিষ্ট দ্রব্য অবশ্য বর্জন করিবে ॥৬২॥

### যোগিনাং বর্জ্যানি ।

বহিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জনমাচরেৎ ।

তথাহি গোরক্ষবচনম্—

বর্জয়েদ্বর্জনপ্রাপ্তং বহিস্ত্রীপথিসেবনম্ ।

প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কার্যক্লেশবিধিং তথা ॥৬৩॥

এবং যোগিনাং সঙ্গা বর্জ্যাহ্ব্যাক্তা। অভ্যাসকালে বর্জ্যাত্তাহর্দেন—বহীতি ।  
বহিস্ত্রীপথি চ পঞ্চাশৎ তেবাং সেবা বহিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থবাত্রাগমনাদিক্রপান্তাসাং  
বর্জনমাদ্যভ্যাসকালে আচরেৎ । সিদ্ধেহত্যাসে কলাচিং শীতে বহিসেবনং  
গৃহস্থস্ত ঋতো বত্ভার্যাপমনং, তীর্থবাত্রাদৌ দার্গগমনং চ ন নিবিদ্ধমিত্যাঙ্গিগমেন  
সূচ্যতে । তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতাবয়তি—তথাহীতি । তৎ পঠতি—  
বর্জয়েদিতি বর্জনপ্রাপ্তং বর্জনসমীপবাসম্ । বর্জনপ্রীতিমিতি কচিং পাঠঃ ।  
বহিস্ত্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতম্ । প্রাতঃস্নানম্ উপবাসকাদির্দ্বিত্ত কলাহারাদেঃ তচ্চ  
কুর্যোঃ সমাহারবন্দঃ । প্রথমাত্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ । উপ-  
বাসাদিনা পিত্তাহ্ব্যৎপত্তেঃ । কার্যক্লেশবিধিঃ কার্যক্লেশকরং বিধিঃ ক্রিয়াঃ বহুত্ব-  
নুমদ্বারাদিক্রপং বহুভাবোবহনাদিক্রপাং চ । তথা সমুচ্চয়ে, অত্র প্রতিপদং  
বর্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥৬৩॥

যোগিগণের যে যে কার্য পরিত্যাজ্য, তাহাই কথিত হইতেছে,—  
যোগসাধনকালে বহিসেবা, স্ত্রীসঙ্গোপ ও পথপর্যটন করিবে না । পরন্তু  
যোগসাধন অভ্যাস হইলে যোগিগণ কখন কখন শীতকালে অগ্নিসেবা,

গৃহস্থ-যোগিগণ ঋতুকালে স্বভাব্যাগমন এবং তীর্থযাত্রা উপলক্ষে পথভ্রমণ করিতে পারেন, অত্র অবস্থায় নহে। গৌরকনাথ বলিয়াছেন,—হুজুর্জনে সন্নিধানে বাস, হুজুর্জনের সহিত প্রণয়, বহিসেবা, জীসংসর্গ, পথপর্যটন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার বহুবার সূর্য্যনমস্কার ও অধিক ভারিগ্রন্থ বহন প্রভৃতি শারীরিক কষ্টকর কার্য যোগিগণ যোগসাধনকালে অবশ্য ত্যাগ করিবেন। যোগসাধনকালে প্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার এবং উপবাস করিলে পিত্তবৃদ্ধি হয় ॥৬ঃ॥

## যোগিপথ্যম্ ।

গোধূমশালিববষষ্ঠিকশোভনাম্নঃ

কীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধুনি ।

শুষ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং

মুদগাদিদিব্যমুদকং চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥৬৭॥

অথ যোগিপথ্যমাহ—গোধূমেত্যাदिना । গোধূমশ্চ শালবৃক্ষ ববচ বষ্টিকাঃ বষ্ট্য্য দিনৈর্বে পচান্তে তণ্ডুলবিশেষান্তে শোভনম্নঃ পবিত্রাঃ শ্রামাকরীবারাদি, তর্জ্জতেবাং সমাহারবন্দ্যঃ । কীরং হুঙ্কমাভ্যং স্মৃতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং যথিতদধি সারঃ সিদ্ধা তীত্রপদী খণ্ডশর্কর্যেতি লোকে প্রসিদ্ধা, ‘মিসরী’তি হিন্দুস্থানভাবায়াম্ মধু কোত্রম্, এবামিতরেতরবন্দ্যঃ । শুষ্ঠী প্রসিদ্ধা । পটোলকফলং ‘পরোর’ ইতি ভাবায়াম্ প্রসিদ্ধম্, তদাদির্বিশ্র কোবাতক্যাদেঃ তৎ পটোলকফলাহিকং শেবা-  
—“মর্কশাকচাক্ষুয্যং চাক্ষুয্য শাকপঞ্চকম্ । জীবন্তীবাঙ্কমূল্যাকীমেধনাদ-  
পুনর্নবা ।” ইতি । মুদগা বিদলবিশেবা আদিবিশ্র তন্মুদগাদি । আদিপদেন আড়কী



ব্রাহ্মা । দিব্যং নির্দোষম্ উদকম্ জলম্ । বম এবামভীতি বমিনঃ তেযিস্রো দেব-  
শ্রেষ্ঠো বো যোগীন্দ্রস্তস্ত পথ্যং হিতম্ ॥ ৬৪ ॥

যে সকল দ্রব্য যোগসাধনকালে হিতকর তাহাই উক্ত হইতেছে ।  
গোধূম, শালিধাত্তের অন্ন, বব, যষ্টিধান্য ( বাহা বাইটদিনে পাকে )  
প্রভৃতি সুপবিত্র অন্ন, শ্রামাকনিবারাদি, ছন্ধ, দ্ব্যত, শর্করা, নবনীত,  
খণ্ডশর্করা ( মিছরী ) মধু, শুষ্ঠী, পটোল, পঞ্চশাক \* ( বৈজ্ঞানিক পঞ্চ-  
পাক ব্যতিরেকে অন্যান্য সমস্ত শাকই চক্ষুর অহিতকর বলিয়া বর্ণিত  
হইয়াছে, ) অরহড় † ডাইল ও নির্দোষ জল এই সমুদয় যোগীন্দ্রগণের  
সুপথ্য ॥৬৪॥

পুষ্টং স্নমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্ ।

মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥৬৫॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ—পুষ্টমিতি । পুষ্টং দেহপুষ্টিকরমোদনং  
স্নমধুরং শর্করাদিনিহিতং স্নিগ্ধং সদ্ব্যতং গব্যং গোহৃদ্ব্যতাদিযুক্তং গব্যমাভে  
মাহিব্যং ছন্ধাদি ব্রাহ্মম্ । ধাতুপ্রপোষণং লডুকাপুপাদি মনোহভিলষিতং পুষ্টাদি  
বগ্ননো-কটিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যম্ । মনোহভিলষিতমপি কিমবিহিতম্  
ভোক্তব্যং, নেত্যাহ—যোগ্যমিতি, বিহিতমেবেত্যর্থঃ । যোগী ভোজনং পূর্বোক্ত-  
বিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্ধ্যাদিত্যর্থঃ । ন তু শত্ৰুভজিতাদিানা নির্বাহঃ  
কুর্ধ্যাদিতি ভাবঃ ॥৬৫॥

\* “জীবন্তী বাস্তুল্যাকী মেঘনাদপুত্রবাহা”—জীবন্তী, (জিরাতিশাক) বাস্তুল, (বেশোশাক) হিকালাক ; নটশাক ও পুন্দরবা ইহারাই পঞ্চশাক নামে প্রসিদ্ধ ।

† বর্তমানে যে সাধা অরহড় ডাইল ব্যবহৃত হয়, তাহা পিত্তবৃদ্ধিকর । যে  
অরহড় কৃকর্ণ ও চৈত্রমাসে পক হয়, তাহাই হিতকর ।

দেহের পুষ্টিসাধক তড়ুলাদি শর্করাযুক্ত স্নাতমিশ্রিত দ্রব্য, গব্য দ্বন্দ্ব, গব্য স্নাত, ( ছত্ৰাপ্য হইলে মহিষ দ্বন্দ্ব ও মহিষ স্নাত ) ধাতুপোষক দ্রব্য, লব্ধুক ও অপূপাদি,—যোগিগণ এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবেন । যাহা অহিতকর, তাহা ভোজন করিবেন না ॥ ৬৫ ॥

### অভ্যাসাং সিদ্ধিঃ ।

যুবা বুদ্ধোহতিবুদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্বলোহপি বা ।

অভ্যাসাং সিদ্ধিমাপ্নোতি সর্বযোগেষুতন্ত্রিতঃ ॥৬৬॥

যোগাভ্যাসিনো বরোবিশেষারোগ্যাভপেক্ষা নাস্তীত্যাহ—যুবেতি । যুবা তরুণঃ বুদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবুদ্ধোহতিবার্দ্ধকং গতো বা অভ্যাসাদাসন-কুস্তকাদিনামভ্যাসনাং সিদ্ধিঃ সমাধিতংফলরূপামাপ্নোতি । অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি—সর্বযোগেষুতন্ত্রিতঃ । সর্বেষু যোগেষু যোগাঙ্গেষুতন্ত্রিতোহনলসঃ । যোগাঙ্গাভ্যাসাং সিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ । জীবনসাধনে কৃষিবাণিজ্যাদৌ জীবনশখ-প্রবেগবৎ সাক্ষাৎ পরম্পরদ্বা বা যোগসাধনেযু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥৬৬॥

যোগসাধকদিগের বয়স বিচার বা দৈহিক আরোগ্যের অপেক্ষা নাই । যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত অথবা দুর্বল,—যে কেহ যোগ-সাধনা করুক, সকলেই আসন কুস্তকাদি অভ্যাসে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে । কিন্তু যোগসাধনকালে আলস্ত পরিত্যাগপূর্বক যোগাঙ্গ সকলের অভ্যাস করিতে হয় ॥ ৬৬ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্ত সিদ্ধিঃ শ্রাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ ।

ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৭॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়রসাহ বাত্যাং—ক্রিয়াযুক্তস্তেতি । ক্রিয়া যোগাঙ্গাহুষ্ঠানরূপা তথা যুক্তস্ত সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ শ্রাৎ । অক্রিয়স্ত যোগাহুষ্ঠান-

রহিত্য কথং ভবেন কথমপীত্যর্থঃ । 'নহু বোগশাস্ত্রাধ্যয়নে বোগসিদ্ধিঃ  
শ্রায়েত্যাহ—নেতি । শাস্ত্রস্ত বোগশাস্ত্রস্ত পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন বোগস্ত  
সিদ্ধিন্ প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ ॥৬৭॥

বোগসাধন অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে । বোগানুষ্ঠান  
করিলেই সিদ্ধি লাভ হয়, না করিলে কি প্রকারে সিদ্ধ হইতে পারিবে ?  
বোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই বোগসিদ্ধি ঘটে না, কেবল কার্য্যপ্রণালী  
জানিলেই কার্য্য সিদ্ধি ঘটে না, কার্য্য করিলে কার্য্য সিদ্ধ হয় ॥ ৬৭ ॥

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা ।

ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥৬৮॥

নেতি—বেশস্ত কাব্যবজ্জাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্বোগসিদ্ধেঃ কারণং ন তত্ত্ববোগস্ত  
কথা বা কারণং ন । কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত, আহ—ক্রিয়ৈবতি ॥৬৮॥

কাব্যবজ্জাদি-পরিধানরূপ বেশভূষা করিলে বোগসিদ্ধি হয় না,  
যোগের প্রসঙ্গ বা কথার আলোচনা করিলেও বোগসিদ্ধি হয় না,  
যোগের ক্রিয়া সাধন করিলেই বোগসিদ্ধি ঘটয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

### যোগাঙ্গানুষ্ঠানবিধিঃ ।

পীঠানি কুন্তুকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ ।

সর্বগাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজবোগফলাবধি ॥৬৯॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসম্ভানচিন্তামণিষাশ্চাচার্য্যযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রণীপিকায়া-  
য়াসনবিধিকথনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥১॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানতাবধিষাহ—পীঠানীতি । পীঠাভ্যাসনানি চিত্রা অনেকবিধা  
কুন্তকাঃ সূর্য্যভ্যেতাঃ দিব্যাভ্যুৎকৃষ্টানি করণানি মহাসুহৃদানি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃতৌ-

পকারকত্বং করণত্বং হঠাত্যাসে সৰ্ব্বাণি পীঠকুস্তককরণানি রাজযোগকলাবশি রাজ-  
যোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্যন্তং কর্তব্যানীতি শেষঃ ॥৬৯॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোত্স্নাতিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃত্যঃ

টীকায়াং প্রথমোপদেশঃ ।১।

সৰ্ব্বপ্রকার আসন, সূর্য্যভেদাদি কুস্তক ও মহামুদ্রাদি মুদ্রা, এই  
সমুদায় যোগসিদ্ধির কারণ এবং এই সমুদাই যোগাঙ্গনামে অভিহিত ।  
রাজযোগ এই সমুদয় যোগাঙ্গেরই ফল ; অতএব এই সমুদয়ের সাধনা  
করিলে ॥৬৯॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকার আসনবিধি নামক প্রথম উপদেশ ॥১॥

## দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

### প্রাণায়ামক্রমঃ ।

অথাসনে দৃঢ়ে যোগী বশী হিতমিতাশনঃ ।

গুরুপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যাসেৎ ॥১॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুয়ুপক্রমতে—অথেতি । অথ ইতি মঙ্গলার্থঃ । আসনে দৃঢ়ে সতি বশী ত্রিতাক্ হিতং পথ্যং চ তন্নমিতং চ পূর্বোপ-  
দেশোক্তলক্ষণং ততাদৃশমশনং বস্তু স হিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ  
প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারঃ তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহসাহসধৈর্যাদিভি  
রভ্যাসেৎ । দৃঢ়ে স্থিরে কুঙ্কটাদিবিবর্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজন৷ ॥১॥

প্রথম পাদে বা উপদেশে যোগসাধনের অল্পকূল আসনসমূহের  
উপদেশ প্রদান করিয়া এক্ষণে এই দ্বিতীয় উপদেশে প্রাণায়ামের কথা  
বলিতেছেন । জিতেন্দ্রিয় যোগী পূর্বকথিত আসন অধ্যাস করন্ত  
পূর্বোপদিষ্ট হিতকর দ্রব্য পরিমিত আহার করিয়া দৃঢ়রূপে পদ্মাসন  
বন্ধন করত গুরু উপদেশমতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে । আসন  
অভ্যাস করিয়া তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় ॥১॥\*

---

\* এখানে প্রশ্ন উঠিতে পারে, পূর্বোপদেশে বা অধ্যায়ে বহু প্রকার আসনের কথা  
লিখিত হইয়াছে, এতোক সাধককে সেই সমস্তগুলিই অভ্যাস করিয়া তবে প্রাণায়াম  
অভ্যাস করিতে হইবে কি না ? উত্তরে বক্তব্য এই যে, কতকগুলি আসন অভ্যাস  
করিলেই হয় ; কিন্তু নিত্য পক্ষে পদ্মাসন অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম শিক্ষা করা  
কর্তব্য । শুধু প্রাণায়াম সাধন করা যায় না ।

## প্রাণায়ামপ্রয়োজনম্ ।

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ ।

যোগী স্বাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥২॥

“প্রয়োজনমহুদিশ্চ ন মন্দোহপি অবর্ত্তত” ইতি মহত্বক্তে: প্রয়োজনভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ—চলে বাত ইতি । বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ । নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তমিত্যাদ্রাপি সম্বধ্যতে । বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্বাণুত্বং স্থিরদীর্ঘজীবিত্বমিতি বাবৎ । ঈশত্বং বাপ্নোতি তত্তত্ত্বম্বাধায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুন্তকয়েৎ ॥২॥

প্রয়োজন না বুঝিলে হীনবুদ্ধি ব্যক্তিও কোন কার্যে প্রবৃত্ত হয় না, ইহা মহত্বাক্য । অতএব প্রাণায়ামসাধনে কি প্রয়োজন, তাহা বলা কর্তব্যবিধায় বলিতেছেন,—দেহস্থ বায়ুর চঞ্চলতা থাকিলে মানবের চিত্ত চঞ্চল হয়, আর প্রাণ বায়ু নিশ্চলভাবে থাকিলে চিত্তও স্থস্থির হইয়া থাকে । এতদ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলে যোগিগণ স্বাণুর ত্রায় নিশ্চল হইতে পারেন । অতএব যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছুক হইলে বায়ু নিরোধরূপ প্রাণারামের অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥\*

\* প্রাণায়াম সাধন করিলে বায়ু স্থির হয়; সম্ভবতঃ সমস্ত যোগশাস্ত্রের উদ্দেশ্যই প্রাণ স্থির করা । মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের অর্থ নিরূপণার্থ বলিয়াছেন—“যোগ-শ্চিন্ত্তবৃত্তিনিরোধঃ ।” চিত্তের বৃত্তিসমূহকে রোধ করার নাম যোগ । তাঁহার মতে চিন্ত্তবৃত্তি অসংখ্য হইলেও তাঁহার অবস্থাসত্ত বিভাগ বা শ্রেণী পাঁচটি,—ক্ষিপ্ত, বৃঢ়, বিক্লিপ্ত, একাগ্র ও নিকম্ব । হঠযোগী বলেন—এক বায়ু স্থির হইলে চিত্তের সমস্ত অবস্থা বা বৃত্তিই নিরুদ্ধ হয় । কারণ বায়ুই জীবন । প্রাণ, অপান, সমান, উদান, বায়ান, নাগ

বাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে ।

মরণং অশ্রু নিক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩॥

বাবদ্বিত্তি । দেহে শরীরে বাবৎ কালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎকালপর্য্যন্তঃ জীবনমুচ্যতে লোকৈঃ । দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবনপদার্থত্বাৎ । তস্মৈ প্রাণস্ত নিক্রান্তির্দেহাধিরোগো মরণমুচ্যতে । ততস্তস্মাদ্বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩॥

প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত দেহমধ্যে বিদ্যমান থাকে, সেই পর্য্যন্তই লোক জীবিত থাকে । যে হেতু প্রাণ ও দেহ এতদ্ব্যভিন্নের সংযোগেই জীবন । আর শরীর হইতে প্রাণ বায়ুর বিচ্ছেদই মরণ । অতএব বায়ুনিরোধে যত্ন করিবে ॥ ৩ ॥

মলাকুলাশ্চ নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ ।

কথং শ্রাদ্ধগ্নানীভাবঃ কার্য্যাসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥৪॥

মলশুদ্ধেইহঁসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ—মলাকুলাশ্চিত্তি । নাড়ীষু মলৈরা কুলাশ্চ ব্যাণ্ডাশ্চ সতীষু মারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ শ্রুতমার্গবাহী নৈব স্তাৎ অপি শুদ্ধমলাশ্চেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ । উগ্নানীভাবঃ উগ্নস্তা ভাবো ভবনং কথং শ্রাদ্ধ

কুর্শ, কুকর, দেবদন্ত ও ধনঞ্জয়—বায়ুর এই চারটি নাম । হৃদয়ে প্রাণ, শুভ্রবর্ণে অপান, নাভিতে সমান, কঠমধ্যে উদান, ও সর্কশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু সর্ব্বদা বহিতেছে । প্রাণ অপান প্রভৃতি পাঁচটি বায়ু প্রধান । নাগাদি অপর পাঁচটি বায়ুর মধ্যে—উদানে নাগবায়ু, চকু উন্মীলনে কুর্শ, ইন্দিতে কুকর, ইন্দিতেলার দেবদন্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থিত । সাধুৰ যখন মরে, তখন প্রাণবায়ু অপানবায়ুর সহিত মিলিয়া দেহের অন্ত্যস্ত বায়ুকে টানিয়া আনিয়া একত্র হয়, তখনই নাভিধাস হয়, তারপর জীবাত্মার সহিত মিলিত হইয়া বহির্গত হয় । কেবল মরণের পর তৌক্তিক মিজনের সহিত সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থান করে । জীবদ্বিধের জীবদ্রুপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে জগণ করিতেছে ।

কথমপীত্যর্থঃ । কার্যন্ত কৈবল্যরূপস্ত সিদ্ধিঃ নিশ্চিতিঃ কথং ভবেয় কথঞ্চিদ-  
পীত্যর্থঃ ॥ ৪ ॥

মেহমধ্যস্থ মলশোধনই যোগের কার্য্য । ব্যতিরেকভাবে তাহাই  
বলিতেছেন—শরীরের মধ্যগত নাড়ী সকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে  
তাহাদিগের মধ্যে বায়ুসঞ্চালন হইতে পারে না, বায়ু গমনাগমন করিতে  
না পারিলে প্রাণবায়ু স্বেচ্ছামার্গে প্রবেশ করিতে অসমর্থ হয় । পরন্তু  
নাড়ী সকল বিস্তৃত থাকিলে বায়ুর গমনাগমনে কোনরূপ বাধা থাকে  
না । দৈহিক মলশোধন না হইলে কখনই তাব অর্থাৎ চিত্তের একাগ্রতা  
জন্মে না এবং চিত্তের একাগ্রতা না হইলেও যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করা  
বাইতে পারে না ॥ ৪ ॥

\* মানবদেহে বহু প্রকার নাড়ী আছে তন্মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা এবং সূর্য্য। এই তিন  
নাড়ীই প্রধান । মেরুদণ্ডের বাহু প্রদেশের বাসনিকে ইড়ানাড়ী অবস্থিত, দক্ষিণপ্রদেশে  
পিঙ্গলা নাড়ী এবং মেরুদণ্ডের মেরুমধ্যভাগে সূর্য্যনাড়ী অবস্থিত । চন্দ্র ও সূর্য্য  
বায়ু এই তিন তিনেতে অবস্থিত এবং সত্ত্ব, রজ তম এই তিন হিত;—আম্ন রাত্রি ও  
দ্বিবাকাল হিত হয় । ইড়া, পিঙ্গলা ও সূর্য্য। নাড়ীর দ্বারা বাস প্রবাহের কার্য্য নির্বাহ  
হইতেছে । উক্ত নাড়ীত্রয়ের মধ্যে চিত্রা নামে এক নাড়ী আছে । ইহার মধ্যে অতি  
সূক্ষ্ম একটা রক্ত আছে,—তাহার নাম ব্রহ্মরক্ত । এই সূর্য্যামধ্যস্থিনী চিত্রা নাড়ীকেই  
অমৃতানন্দনায়ক বিবাপথ বলে । ওহদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি উর্ধ্বে লিঙ্গমূল হইতে দুই  
অঙ্গুলি অধোদিকে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত সূনাধার পদ্ম আছে । সেই আধারপদ্মের  
কর্ণিকার মধ্যে শ্বেতেন ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডল আছে । এই যোনিমণ্ডলের মধ্যে  
বিদ্যমানতাকার পরমদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন । সর্পাকার সর্পিভিক্ষুভিত  
বলয়ের ভার কুণ্ডলী ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারদ্বারা সূর্য্য। নাড়ীর দ্বার আচ্ছাদন করিয়া  
অবস্থিতা আছেন । বেহর এই কুণ্ডলিনী নারী শক্তি হইতেই প্রাণবায়ু সঞ্চিত হইয়াছে ।  
তত্ত্বকারণ কুণ্ডলিনী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির স্বেচ্ছাংশ তত্ত্বস্বরূপার্থ বলিয়া বর্ণনা



শুদ্ধিমেতি যদা সৰ্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্ ।

তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্রমঃ ॥৫॥

অথেনাপি মলগুচ্ছইঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ—শুদ্ধিমেতীতি । যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সৰ্ব্বং সমুত্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিঃ মলবাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী বোগাভ্যাগী প্রাণস্ত গ্রহণে ক্রমঃ সমর্থো জায়তে ॥ ৫ ॥

দৈহিক মল শোধন নিতান্ত প্রয়োজন, পুনরায় তাহাই প্রদর্শন করিতেছেন । যখন মলাকুল নাড়ী সমুদয় মলহীন হয়, তখনই বোগিগণ প্রাণবায়ু ধারণ করিতে সক্ষম হন । নাড়ী নির্মল হইলে যোগী প্রাণাশ্রম করিতে সক্ষম হইতে পারেন ॥ ৫ ॥

প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাধিকয়া ধিয়া ।

যথা সুসুপ্তানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিঃ প্রয়াস্তি চ ॥৬॥

মলগুচ্ছিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষারঃ তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ—প্রাণায়াম-মিতি । যতো মলগুচ্ছিঃ বিনা প্রাণসংগ্রহণে কসো ন ভবতি ততস্তন্মাদীশ্বরপ্রীতি-ধানোৎসাহসাদিপ্রেমভাবভূতবিকেপালস্তাদিরাঙ্গসতামসধর্ম্মা সাধিকয়া একাশ-

করেন । সেই শক্তি সেরূপভেদে মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়া—এই তিনরূপে বিভক্ত হইয়া কি বাহ্যেস্ত্রিয়কার্য্য, কি আন্তরিক বস্ত্রকার্য্য, দেহহু সমস্ত কার্য্যেই প্রযুক্তি হইয়াছেন । অসংখ্য পুণ্ড্র অথবা বায়ুগাহিনী ধমনী সেরূপভঙ্গলগ্না বলিয়া উল্লেখ্য বর্ণিত আছে । তদ্বধ্যে জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী এই তিন নাড়ী প্রথমা বলিরা নিরূপিত হইয়াছে । সেই সকল ধমনীপথে তড়িৎস্বরূপ বায়ু সহকারে জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়াশক্তি দেহে এবং দেহহু সমস্ত বস্ত্রে সংযোজিত হয় ।

প্রসঙ্গীকৃত বিয়া বৃত্তা নিত্যং প্রণাম্যং কুর্ধ্যাৎ, যথা যেন প্রকারেণ ৷ ৬ ৷

নাড়ীর মলশোধনোপায় প্রাণারাম কথিত হইতেছে।—দৈনিক মল-  
শোধন না হইলে কোন প্রকারেই প্রাণ ধারণ হইতে পারে না। ঈশ্বর-  
প্রদানে ৯ সোৎসাহ হইয়া এবং যত্নসহকারে চিত্তবিক্ষেপ ও আলস্য  
প্রভৃতি রাজস-তামস-ভাবকে অতিক্রম করিয়া সাত্বিক বুদ্ধিতে প্রাণারাম  
করিবে। যেরূপভাবে প্রাণারাম করিলে সূক্ষ্মনাড়ীর মধ্যগত মল-  
বিশোধন হয়, সেইরূপভাবে করিবে ৷ ৬ ৷ +

মলশোধিত-প্রাণারামক্রমঃ ।

বন্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চক্রেণ পুরয়েৎ ।

ধারয়িত্বা যথামুক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ৷ ৭ ৷

মলশোধিত-প্রাণারামপ্রকারমাহ বাভ্যাং—বন্ধপদ্মাসন ইতি । বন্ধঃ পদ-  
সনঃ যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চক্রেণ চক্রনাড্যা ইডয়া পুরয়েৎ  
শক্তিমনতিক্রম্য যথামুক্তি । ধারয়িত্বা কুন্তয়িত্বা । ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ  
সূর্য্যনাড্যা পিজলয়া রেচয়েৎ । বাহুবায়োঃ প্রবৃত্তবিশেষাদ্ধপাণানঃ পূরকঃ ।  
জালন্ধরাদিপূরকং প্রাণনিরোধঃ কুন্তকঃ । কুন্তিতস্ত বায়োঃ প্রবৃত্তবিশেষাদ্ধপমনঃ  
রেচকম্, প্রাণারামাকরেচকপূরকয়োরেবেম লক্ষণে ইতি । “তদ্রাবনোহকারস্য  
রেচপুরো সসম্রমা”বিত্তি গোঁধরেচকপূরকয়োর্ব্যাপ্তিঃ তয়ো লক্ষ্যাব্যাবাৎ ৷ ৭ ৷

\* ভক্তিব্রহ্মসহকারে ঈশ্বরার্চিতচিত্ত হইয়া কার্য্য করার নাম ঈশ্বরপ্রদান ।

† পূর্বেই বলা হইয়াছে, চিত্তের পাঁচ প্রকার বৃত্তি । বিকল্প অবস্থা চিত্তের তৃতীয়  
বৃত্তি । বাহুবায়ুর আকাজক অহির থাকাই কিণ্ডতা, আর চিত্ত চকলবতাব হইলেও  
সে মথ্যে মথ্যে যে হির হয়, সেই হির হওয়াকেই বিকল্প অবস্থা বলে । মথ্যে মথ্যে  
হির, মথ্যে মথ্যে চকলা তাঁর পরিচয়্যাপ করিয়া অচলের তুল্য হির হওয়াই প্রাণারাম  
প্রার্থনীয় । চিত্তের ঐ অবস্থাকে একাগ্র অবস্থা বলা যায়তে পারে ।

মলশোধক প্রাণায়াম কথিত হইতেছে।—সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবেন। তদনন্তর যথাশক্তি সেই প্রাণবায়ুর ধারণরূপ কুস্তক করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় সেই বায়ু রেচন করিবেন ॥ ৭ ॥\*

প্রাণঃ সূর্য্যেণ চাক্ষুষ্য পুরয়েত্‌দরং শনৈঃ ।

বিধিবৎ কুস্তকং কৃৎস্না পুনঃচক্ষ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিজলয়া প্রাণমাক্ষুষ্য গৃহীত্বা শনৈর্গন্ধং মন্দ-  
দৈহিক জঠরং পুরয়েৎ । বিধিবৎকুপ্তকং কুস্তকং কৃৎস্না পুনর্ভূতঃ চক্ষ্রেণেডয়া  
করিতেছেন ॥ ৮ ॥

প্রাণবায়ু পূর্কোক্ত প্রকারে কার্য্য করিয়া তৎপরে সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ  
গ্রাম কসিকা দ্বারা পিজলায় প্রাণ অর্থাৎ বায়ু আকর্ষণ করিতে করিতে ক্রমশঃ  
ঈদর পূর্ণ করিবে এবং যথাশক্তি কুস্তক করিয়া চক্ষুনাড়ী ইডায় অর্থাৎ  
গ্রাম নাসিকায় রেচন করিবে ॥ ৮ ॥

প্রাণায়ামে বিশেষঃ ।

যেন ত্যজেন্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ ।

রেচয়েচ্চ ততোহস্তেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

উক্ত প্রাণায়ামে বিশেষমাহ—যেনেতি । যেন চক্ষ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেন্তে-  
চরেন্তেন পীত্বা তে নৈব পুরয়িত্বা । অতিরোধতোহতিশয়িতেন বোধেন স্বপ-

\* বায়ু পূরণ করিবার সময় সাবধান ও বতুলহৃদয়ে প্রাণবায়ু গ্রহণ করিবে, ইহাকেই  
পূরক বলে। জালঙ্ঘরবৎ অবলম্বনপূর্ব্বক সেই পূরিত বায়ু ধারণ করিয়া রাখার নাম  
কুস্তক। কিন্তু বতলকণ কষ্ট না হয় ততক্ষণ ধারণ করিয়া রাখিতে হয়—অভ্যাसे ক্রমে  
ক্রমে দীর্ঘ সময় ধারণ করা যায়। সেই কুস্তিত অর্থাৎ কুস্তক করা বায়ু ধীরে ধীরে  
অধিচ্ছিন্নভাবে পরিত্যাগ করার নাম রেচক। এই বায়ু একেবারে ফেলিয়া দেওয়া  
কর্তব্য নহে।

কম্পাদিকননপর্যন্তেন । সার্কবিভক্তিকন্তসি। যেন পূরকন্ততোহন্তেন শনৈঃ  
রেচয়েন তু বেগতঃ । বেগোজ্জ্বলনে বলহানিঃ স্ত্রাং । যেন পূরকঃ কৃতন্তেন  
রেচকো ন কর্তব্যঃ । যেন রেচকঃ কৃতন্তেনৈব পূরকঃ কর্তব্য ইতি ভাবঃ ॥১॥

উক্ত প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন ।—বাম দক্ষিণ বধন  
যে নাসিকার রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকার বায়ু পূরণ করিয়া  
কুন্তক করিবে । যতক্ষণ গাত্রকম্প বা ষষ্ঠোদগম না হয়, ততক্ষণ কুন্তক  
করিয়া থাকিবে ; তারপর যে নাসিকার পূরক করা হইয়াছিল, তাহার  
অপর নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে । এ  
বারে সমস্ত বায়ু রেচন করিলে কার্য্যহানি এবং সাধকের বলহানি  
যে সময়ে যে নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, তখন সে নাসিকা  
বায়ু রেচন করিতে নাই । কিন্তু যে সময়ে যে নাসিকা দ্বারা বায়ু রেচ  
করিতে হয়, তখন সেই নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করা কর্তব্য ॥ ২ ॥

প্রাণায়ামস্তাবাস্তুরফলম্ ।

প্রাণং চেদিড়্যা পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োহশ্বয়া রেচয়েৎ, ৫  
পীত্বা পিজ্জলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজ্জেদ্বাময়া ।

সূর্য্যচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তত্ত্বতাং,

শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদুর্দ্ধতঃ ॥১০॥

বদ্বপদ্বাসন ইত্যাহুত্বমর্থঃ পিত্তকৃত্যাহু বদ্বন্ প্রাণায়ামস্তাবাস্তুরফলমাহ—  
প্রাণমিতি । চেদিড়্যা বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্তর্হি নিয়মিতং কুন্তিত  
প্রাণং ভূয়ঃ পুনরশ্বয়া পিজ্জলয়া রেচয়েৎ । পিজ্জলয়া দক্ষনাড্যা সমীরণং বায়ু  
পীত্বা পূরিষ্যা অথো পূরণান্তরং বদ্ধা কুন্তয়িত্বা বামরেড়্যা ত্যজ্জেদ্বাময়েৎ ।  
সূর্য্যচ চন্দ্রমাস সূর্য্যচন্দ্রমসৌ তয়োঃ । দেবতাস্থে চেত্যানঙ্ । অনেনোক্তেন  
বিধিনা প্রত্যহং সৰ্বা নিত্যমভ্যাসেৎ চক্রেণাণ্য কুন্তয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ  
সূর্য্যেণাণ্য কুন্তয়িত্বা চক্রেণ রেচয়েদিতি প্রাকারকম্ । তত্ত্বতাং বিস্তারতঃ

## হঠদীপিকা ।

যমিনাং যমবত নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়ানুর্ভূতো মাসানাং ত্রয়ং তন্মাহুগরি  
তদ্বা মলবহিতা ভবন্তি ॥১০॥

প্রাণায়ামের অবান্তর ফল কহিতেছেন।—বাম নাসিকাধারা বায়ুর  
পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুস্তকপূর্বক পরে দক্ষিণ নাসিকাধারা সেই বায়ু  
রেচন করিবে এবং পুনরায় দক্ষিণ নাসিকাধারা বায়ু পূরণ করত কুস্তক  
করিয়া বাম নাসিকাধারা রেচন করিবে। এইরূপে বাম-দক্ষিণ নাসিকার  
বায়ু পূরণ, কুস্তক ও রেচনরূপ অভ্যাস তিন মাস পর্যন্ত করিলে  
দেহী শুদ্ধ হয়; সাধকের দেহে নাড়ীতে আর কোন প্রকার মল  
করিতেছে না ॥ ১০ ॥

প্রাণবায়ু

প্রাণায়ামকালকথনম্ ।

রাম কঃ

প্রাতঃশ্রম্যন্মিনে সায়মর্দ্ধরাত্রৌ চ কুস্তকান্ ।

শনৈরশীতিপর্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যাসেৎ ॥১১॥

অথ প্রাণায়ামভ্যাসকালঃ তদবধিকাহ—প্রতিমিতি । প্রাতঃকণোদয়-  
ভ্যাস্ত্রয়োদয়ানুষ্ঠিতক্রয়পর্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যাহ্নে মধ্যাহ্নে পঞ্চাষাভিক্রম  
দিনস্ত মধ্যাহ্নে সায়ং সন্ধ্যা ত্রিনাড়ীপ্রথিতকালস্তদনুষ্ঠানং চেত্যান্তলক্ষণে  
সন্ধ্যাকালে রাত্রেরর্দ্ধমর্দ্ধরাত্রৌ তদ্বিহিতরাত্রৌ রাত্রের্দ্ধম্ মুহূর্ত্তদ্বয়ে চ শনৈরশীতি-  
সংখ্যাবিধি চতুর্বারং বায়চতুর্ভয়ম্ । কালানুসারভ্যাসসংযোগে ইতি বিতীরা ।  
চতুর্ কালেবৈকৈকসম্ কালে শীতিপ্রাণায়ামঃ কার্য্যঃ । অর্দ্ধরাত্রৌ কুস্তক-  
শক্তশেষিকায়ঃ কুস্তকায়ঃ ইতি সম্প্রদায়ঃ । চতুর্বারং কৃতান্তেদিনে দিনে  
বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি । বায়ত্রয়ং কৃতান্তেচতুর্বারং  
বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতা ভবন্তি ॥১১॥

প্রাণায়ামের সময় ও কালনির্ণয় করিতেছেন।—প্রাতঃকালে  
অরুণোদয় হইতে তিন ঘণ্টা, মধ্যাহ্নে অর্ধাং পঞ্চভাগে বিভক্ত দিনের  
মধ্যাহ্নে তিন ঘণ্টা এবং অর্দ্ধরাত্রিকালে তিন ঘণ্টা প্রাণায়াম করিবে ।

প্রত্যেক বারে অঙ্গীতিবার করিয়া প্রাণারাম করা কর্তব্য । সাপ্তাহিক মতে অর্দ্ধরাত্র সময়ে প্রাণারাম করিতে না পারিলে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্ন-কালে ও সারংকালে এই তিন সময়ে প্রাণারাম করিলেই হইতে পারে । এই প্রাণারামে অঙ্গীতিবার করিয়া প্রাণারাম করিতে হয় । তাহা হইলে দিবরাত্র চারিবারে তিন শত কুড়িবার আর তিন সময়ে দুইশত চল্লিশবার প্রাণারাম করা হইবে ॥ ১১ ॥

### প্রাণারামবৈশিষ্ট্যম্ ।

কনীয়সি ভবেৎ শ্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে ।

উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুঃ নিবন্ধয়েৎ ॥১২॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণারামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ—কনীয়সী, কনিষ্ঠে প্রাণারামে শ্বেদঃ প্রবেশে ভবেত্তবতি । শ্বেদাহ্মমেরঃ কনিষ্ঠঃ । মধ্য প্রাণারামে কম্পো ভবতি । কম্পাহ্মমেরো মধ্যমঃ । উত্তমে প্রাণারামে স্থান ব্রহ্মরন্ধ্রমাপ্নোতি । স্থানপ্রাপ্ত্যহ্মমের উত্তমঃ । ততস্তস্য বায়ুঃ প্রাণং নিবন্ধয়েতি তস্য বন্ধয়েৎ । কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে—প্রাণারামস্ত মানুঃ মাত্রাষাটশতং স্মৃতম্ । নীচো দ্বাদশমাত্রস্ত সক্রুদ্ধদ্ব্যাত ঈরিতঃ ॥ মধ্যম দ্বিক্রদ্ব্যাতশ্চতুর্বিংশতিমাত্রকঃ । মূধ্যস্ত বত্রিক্রদ্ব্যাতঃ ষট্‌ত্রিংশমাত্র উচ্যতে প্রবেদকম্পনোথানজনকশ্চ বধাক্রমম্ । আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ধুমন্তৈঃ চ ॥ যোমাকধ্বনিসংবিত্তিরঙ্গমোটনকম্পনম্ । অবগশ্বেদজ্জাতঃ সংবিঘ্নজ্জী তয়েদ্বদা । তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণারামঃ সুশোভনঃ ।” ইতি । ধূম-শ্চিত্তালোলনম্ । গোরকোহপি—“অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ স্মৃতাঃ । উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণারামে দ্বিজোত্তমৈঃ ॥” উদ্ব্যাতলক্ষণস্ত—“প্রাণেনোৎ-সর্গ্যমাণেন অপানঃ পীড়্যতে যদা । পদা চোর্দ্ধ নিবর্তেত এতদুদ্ব্যাতলক্ষণম্ ॥” মাত্রামাহ বাজবল্যঃ—“অভূষ্ঠাভূলিমোকঃ ত্রিবিধীভূগণবিদার্কনম্ । তালত্রয়মপি প্রোক্তা মাত্রাসংজ্ঞাঃ প্রচকতে ।” কন্দপুরাণে—“একদ্ব্যাসময়ী মাত্রা প্রাণারামে নিগততে ।” এতদ্ব্যাত্যাতং যোগচিত্তায়ণে—“নিদ্রাবশজতত পুংসো বাবতা

কাকেনৈকখাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাৎকালঃ প্রাণায়ামস্ত মাত্রেত্যাচ্যত' ইতি ।  
 অর্দ্ধশাসাধিকদ্বাদশশাসাবচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ । বড়্ভিঃ শ্বাসৈবেকং  
 পলং ভবতি । এবঞ্চ সার্দ্ধশাসপলদ্বয়ান্বকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ ।  
 সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রামিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোক্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে । ন চ  
 পূর্বোদাহৃতলিঙ্গপুৰাণগোরক্ষব্যাক্যবিরোধঃ । তত্র দ্বাদশমাত্রকস্ত প্রাণায়াম-  
 স্তাধমভ্যন্তেরিতি শঙ্কনীয়ম্ । “জাহ্নুঃ প্রদক্ষিণীকুর্য্যন্ন ক্রতং ন বিলম্বিতম্ ।  
 প্রমত্তাচ্ছোটিকাং যাবন্তাবম্মাত্রেতি গীয়তে ॥” ইতি স্বম্পূরাণং । “অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলি-  
 মোক্ষঞ্চ জাহ্বাশ্চ পরিমার্জনম্ । প্রমত্তাচ্ছোটিকাং যাবন্তাবম্মাত্রেতি গীয়তে ॥”

দৈহি চ স্বম্পূরাণং । “অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যারতে তদে”তি দত্তাত্রেয়বচনান্ন ।

করিতেছে পুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেষেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষিতম্ ।  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-  
 প্রাণব্যাধিক্যাদিবাক্যেচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রায়েন বিবক্ষণং ত্রিগুণ-

বস্তুতঃ প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহারাদিশব্দনিগম্যতে । তথাচোক্তং যোগচিন্তা-  
 গণো—‘প্রাণায়াম এবাত্যাসক্রমেণ বর্ধমানঃ প্রত্যাহারদ্ব্যধারণাসমাধিশব্দ-  
 দ্ব্যধারণাসমাধিশব্দে’ ইতি । তদ্বাক্যং স্বম্পূরাণে—“প্রাণায়ামদ্বিবট্টকেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ ।

প্রত্যাহারদ্বিবট্টকেন ধারণা পরিকীৰ্ত্তিতা । ভবেদীশ্বরসঙ্গত্যা ধ্যানং দ্বাদশ-  
 ধারণম্ । ধ্যানদ্বাদশকেটেনৈব সমাধিরভিধীয়তে ॥ যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তং  
 গপ্রকাশকম্ । তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডবাতায়াতং নিবর্ততে ॥” ইতি । তথা  
 “ধারণা পঞ্চনাড়ীতির্ধ্যানং স্ত্রাং বট্টিনাডিকম্ । বিনদ্বাদশকেন স্ত্রাং সমাধিঃ  
 প্রাণসংযম”নিতি চ । গোরক্ষাদিভিরণ্যেবমেবোক্তম্ । অত্রৈব ব্যবহা—  
 কিকিৎসনবিচচারিংশবিপলান্বকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ । অরমৈবেকচ্ছোটিকাঃ  
 বচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাবিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ । কিকিৎসনচতুর্দশীতি-  
 বিপলান্বকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ । অরমৈবেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত  
 মাত্রাবিবক্ষয়া চতুর্বিংশতিমাত্রকঃ । পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলান্বক উত্তম-  
 প্রাণায়ামকালঃ । অরমৈবেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাবিবক্ষয়া বট্টত্রিংশদা-

ত্রক: কাল: । ছোটিকাত্তরাবচ্ছিন্ন কালস্ত মাত্ৰাষবিবক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্ৰক  
এব । বন্ধপূৰ্ব্বকং পঞ্চবিংশত্যন্তরশতবিপলপর্যন্তঃ বদা প্রাণায়ামদৈর্ঘ্যং ভবতি  
তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রেণ গচ্ছতি । ব্রহ্মরন্ধ্রে গতঃ প্রাণো বদা পঞ্চবিংশতি-  
পলপর্যন্তঃ তিষ্ঠতি, তদা প্রত্যাহারঃ । বদা পঞ্চষটিকাপর্যন্তঃ তিষ্ঠতি তদা  
ধারণা । বদা ষষ্টিষটিকাপর্যন্তঃ তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং । দ্বাদশদিনপর্যন্তঃ বদা  
তিষ্ঠতি, তদা সমাধির্ভবতীতি সূর্যঃ রমণীয়ম্ ॥১২॥

কনিষ্ঠ, মধ্যম ও উত্তম—প্রাণায়াম এই তিন প্রকার । উক্ত ত্রিবিধ  
প্রকার প্রাণায়ামে পার্থক্য এই যে, প্রাণায়াম করিতে করিতে  
হইলে তাহাকে কনিষ্ঠ বা অধম প্রাণায়াম বলে । প্রাণায়াম  
করিতে দৈহিক কল্প উপস্থিত হইলে তাহাকে মধ্যম প্রাণায়াম  
প্রাণায়ামে প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্তি ঘটিলে, তাহাকে উত্তম বা  
প্রাণায়াম বলে । যতদিন পর্যন্ত ঐরূপ অবস্থা প্রাপ্তি না ঘটে, ততদিন  
পর্যন্ত যথাবিধি প্রাণায়াম করিতে হয় । লিঙ্গপুরাণে ত্রিবিধ প্রাণায়ামে  
এইরূপ লক্ষণ নির্দিষ্ট হইয়াছে । যথা—দ্বাদশ-মাত্ৰাশ্রক প্রাণায়াম  
কনিষ্ঠ ;—ইহাতে একবার মাত্র উদ্বাত হয় । চতুর্বিংশতি-মাত্ৰা  
প্রাণায়াম মধ্যম ;—ইহাতে দুইবার উদ্বাত এবং দ্বাত্রিংশ-মাত্ৰাশ্রক  
প্রাণায়াম উত্তম ;—ইহাতে তিনবার উদ্বাত হয় । কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে  
বর্ষ, মধ্যমে কল্প এবং উত্তমে স্থানপ্রাপ্তি অর্থাৎ প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র  
প্রাপ্তি হইয়া থাকে । প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে আনন্দ জন্মে এবং নিজা  
হাস, চিন্তাকোলন, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও শরীরকল্প হয় । যখন  
ধ্বনিশ্রবণ, বেদ, জ্ঞান ও উত্তমজ্ঞান হয়, কোন প্রকার মূর্ছা থাকে  
না,—তখনই উত্তম প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, জানা যায় । গৌরঙ্গ-  
সংহিতায় লিখিত হইয়াছে যে, অধম প্রাণায়ামে দ্বাদশ মাত্ৰা, মধ্যম  
প্রাণায়ামে চতুর্বিংশতি মাত্ৰা এবং উত্তম প্রাণায়ামে বটত্রিংশ মাত্ৰা ।



উদ্যান্তের লক্ষণ এইরূপ—প্রাণ উৎসর্গমাণ হইয়া যে অপান বায়ুকে  
 পাতিত করে, এবং উর্দ্ধে গমন করিয়া নিবৃত্তি হয়, তাহাই উদ্যান্ত ।  
 বাজবল্য মাত্রার লক্ষণ সম্বন্ধে বলিয়াছেন,—অমৃষ্টানুলীম মোটন, তিন  
 দিনবার জাহ্নপরিমার্জন, তালত্রয় প্রদান ইহাকেই মাত্রা বলে । বোগ-  
 চিন্তামণিধৃত স্বল্পপুরাণের বচনে উক্ত হয়—নিদ্রিত পুরুষের শ্বাসপ্রশ্বাসে  
 যে সময় লাগে, তাহাই প্রাণারামের এক মাত্রা । সার্ক্বাদশশ্বাসের  
 কালকেও প্রাণারাম বলা যায় ;—আর ছয় শ্বাসে এক পল হয় ;—অতএব  
 সার্ক্ব দুই পল প্রাণারামের কাল । এতাবত অবগত হওয়া গেল  
 সার্ক্বাদশ মাত্রাসম্বন্ধিত যে প্রাণারাম, তাহাই উত্তম প্রাণারাম ।  
 তত্বে পূর্বোক্ত লিঙ্গপুরাণের বচন এবং গোরক্ষবাক্যে কোন প্রকার  
 ব্যাখ্যা নাই, কিন্তু সেই স্থলে দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণারাম অধম  
 প্রাণারাম বলিয়া কথিত হইয়াছে, এইরূপ সন্দেহ হইতে পারে ।  
 লিঙ্গপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে—অতি দ্রুতও নহে, অতি বিলম্বিত  
 নহে, এইরূপ ভাবে জাহ্ন প্রদক্ষিণ করিয়া তুড়ি দিয়া প্রাণারাম করিবে ।  
 লিঙ্গপুরাণে আরও লিখিত হইয়াছে যে, অমৃষ্টানুলীম মোক্ষ এবং  
 জাহ্নুর পরিমার্জন করিয়া ছোটিকা ( তুড়ি ) কাল পর্যন্ত মাত্রার প্রাণারাম  
 করিবে । অতএব লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদি বচনে এক এক ছোটিকা  
 কাল পর্যন্তই প্রাণারামের মাত্রা বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে । যত প্রকার  
 বোগজনসাধনা আছে, তাহার মধ্যে প্রাণারামই প্রধান । প্রাণারাম সিদ্ধি  
 হইলে প্রত্যাহারাদির সিদ্ধি স্বতঃই হইয়া থাকে, এই প্রাণারাম সিদ্ধি  
 না হইলে প্রত্যাহারাদি সিদ্ধি হইতেই পারে না । বস্তুতঃ প্রাণারামই  
 প্রত্যাহারাদি শব্দে উক্ত হইয়া থাকে । বোগচিন্তামণি নামক গ্রন্থে উক্ত  
 হইয়াছে যে, প্রাণারামই ক্রমশঃ বুদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া প্রত্যাহার ধ্যান ও  
 সমাধি শব্দে অভিহিত হইয়া থাকে । স্বল্পপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে,

দ্বাদশবার প্রত্যাহার হইলেই ধারণা হয়, এবং দ্বাদশ ধারণায় ধ্যান ও দ্বাদশ ধ্যানে সমাধি হয় । সমাধি হইলে স্বপ্রকাশমান পরমজ্যোতিঃ প্রকাশ পায় । এই জ্যোতির দর্শনেই জীবের বাতায়াত কর্মসংস্কার নিবৃত্তি হয় । শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, পঞ্চষট্ঠিকাকাল প্রাণসংযম করিলে ধারণা হয়, ষট্ঠষট্ঠিকা প্রাণসংযমে ধ্যান এবং দ্বাদশ দিন প্রাণসংযমে সমাধি হইয়া থাকে । গৌরক প্রভৃতি বোগিগণেরও সেইরূপ মত । এতাবতী অবগত হওয়া যাইতেছে যে, কিছুদূর দ্বিচচারিংশৎ পল সময়ই কনিষ্ঠ প্রাণায়ামের কাল ; কিছুদূর চতুরশীতি বিপলকালই মধ্যম প্রাণায়ামের কাল, এবং পঞ্চবিংশতাদিক শতসং বিপল কালই উত্তম প্রাণায়ামের কাল । ইহাতে জানা গেল যে,— পঞ্চবিংশতাদিকশতসংখ্যক বিপল কালে প্রাণসংযম হয়, তখন প্রাণ ব্রহ্মে গমন করিয়া পঞ্চবিংশতি পল পর্যন্ত অবস্থিতি করিলেই প্রত্যাহা হয় । যখন ঐ প্রাণ পঞ্চ ষট্ঠিকা পর্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধারণা হয়, যখন ষট্ঠি ষট্ঠিকা পর্যন্ত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধ্যান হয় ; আর যখন প্রাণ দ্বাদশ দিবস পর্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে তখন বোগীর সমাধি হইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

জলেন শ্রমজাতেন গাজমর্দনমাচরয়েৎ ।

দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাজস্ত জায়তে ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়ামমতাস্তঃ বেদে জাতে বিশেষবাহ—জলেনেতি । শ্রমাৎ প্রাণায়ামাত্ম্যাসন্নমাজাতং তেন জলেন প্রসেদেন গাজস্ত শরীরস্ত মর্দনং তৈলাভ্যঙ্গ-বদাচরয়েৎ কুর্য্যাৎ । তেন মর্দনেন গাজস্ত দৃঢ়তা দাঢ্যং লঘুতা জাড্যভাবো জায়তে প্রাপ্তবতি ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়াম করিবার সময় বোগীর গাজ হইতে বর্ষ বাহির হয়,

তখন সেই বর্ষ-জল ভৈলমর্দনের জায় সর্কাদে মর্দন করিবে । ইহাতে  
গাজ লঘু ও দৃঢ় হয় এবং অড়তা বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়ামে-নিয়মগ্রহঃ ।

অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং কীরাজ্যভোজনম্ ।

ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ ॥১৪॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ কীরাদিপাননিয়মানাহ—অভ্যাসকাল ইতি ।  
১২ দুগ্ধমাজ্যং দ্ব্যুতং তদ্বৃক্ষং ভোজনং কীরাজ্যভোজনম্ । শাকপার্বিবানিবৎ  
১৩ । কেবলে কুন্তকে সিদ্ধেহভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি । স্পষ্টমন্তঃ ॥১৪॥

প্রথম বখন প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়, তখন দুগ্ধ ও দ্ব্যুতমিশ্রিত  
ভোজন প্রশস্ত । তারপরে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে অর্থাৎ কুন্তক সিদ্ধ  
হইলে ঐরূপ নিয়ম পালন না করিলেও ক্ষতি হয় না ॥ ১৪ ॥

যথা সিংহো গজো ব্যাভ্রো ভবেচ্ছাঃ শনৈঃ শনৈঃ ।

তথৈব সেবিতো বায়ুরশ্বথা হস্তি সাধকম্ ॥১৫॥

সিংহাদিবচ্চনৈরেব প্রাণঃ বশয়েন সহসেত্যাহ—যথেনিতি । যথা যেন প্রকারেণ  
সিংহো যুগেন্তঃ গজো বনহস্তী ব্যাভ্রঃ শার্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বস্ত্রঃ স্বাধীনো  
ভবেন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোহভ্যন্তো বায়ুঃ প্রাণো বজ্রো  
ভবেৎ অশ্বথা সহসা গৃহমাণঃ সাধকমভ্যাসিনঃ হস্তি সিংহাদিবৎ । ১৫ ॥

সিংহ, বনহস্তী ও ব্যাভ্র প্রভৃতিকে যে প্রকারে ক্রমে ক্রমে বশীভূত  
করিতে হয়, সেই প্রকার ক্রমে ক্রমে প্রাণায়াম করিয়া বায়ু বশীভূত করা  
কর্তব্য । সিংহাদিকে হঠাৎ বশীভূত করিতে গেলে যেমন বস্ত্রকারকের  
প্রাণ নষ্ট হইবার সম্ভব, তদ্রূপ হঠাৎ প্রাণায়াম করিয়া প্রাণসংবন  
গেলে সাধকের বিনাশপ্রাপ্ত হইবার সম্ভাবনা আছে ॥ ১৫ ॥

## প্রাণায়ামফলম্ ।

প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সৰ্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ ।

অযুক্তাভ্যাসযোগেন সৰ্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥১৬॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ—প্রাণায়ামেতি । আহারাদিযুক্তিপূর্বকো জালঙ্কারাদি-  
বক্ষ্যুক্তিবিধিঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে তেন সৰ্বরোগক্ষয়ঃ সৰ্বেবাং রোগাণাং  
ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ । অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো বোহভ্যাসসমুদ্ভবঃ প্রাণায়ামেন  
সৰ্বরোগসমুদ্ভবঃ সৰ্বেবাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ ॥১৬॥

আহারাদির নিয়ম প্রতিপালনপূর্বক জালঙ্কারবক্ষ্যক হইয়া প্রাণ-  
অভ্যাস করিবে ; তাহা হইলে সৰ্বরোগ বিনষ্ট হয় । পরন্তু প্রাণ-  
প্রকার নিয়মাদি-রহিত হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সকল প্রক-  
রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

হিকা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ ।

ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্ত প্রকোপতঃ ॥১৭॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন যে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষামাহ—হিক্তেতি । হিকা-  
শ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ । শিরশ্চ কর্ণোঁচ অক্ষীগৌচ তেযু বেদনাঃ শির-  
কর্ণাক্ষিবেদনাঃ বিবিধা নানাবিধা রোগাশ্চ অস্বাদয়ঃ পবনস্ত বায়োঃ প্রকোপতো-  
ভবন্তি ॥ ১৭ ॥

পূর্বোক্ত নিয়ম পালন না করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সাধকের  
বায়ু প্রকুপিত হয়, এবং তজ্জন্ত হিকা, শ্বাস, কাস, শিরঃশীড়া ও কর্ণশূল  
প্রভৃতি নানাবিধ শীড়া অগ্নিয়া থাকে ॥ ১৭ ॥\*

\* যদি কাহারও এইরূপ শীড়া উৎপন্ন হয়, তাহা নিবারণের উপায় এই গ্রন্থের  
পরিণিতে লিখিত হইল ।

যুক্তং যুক্তং ত্যজেন্দ্রিয়ং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ ।

যুক্তং যুক্তং চ বদীয়াদেবং সিদ্ধিমবাগ্নুয়াং ॥ ১৮ ॥

যতঃ পবনস্ত প্রকোপতো বিবিধা রোগাঃ ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্তমিতি । বায়ুঃ  
প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেন্দ্রিয়ং । রেচনকালে শঠৈঃ শঠৈরেষ রেচয়েন্নঃ বেগতঃ ইত্যর্থঃ ।  
যুক্তং যুক্তং ন চার্নং নাধিকং চ পূরয়েৎ । যুক্তং যুক্তং চ জালদ্ধরবদ্ধাদিযুক্তং  
বদীয়াং কুন্তয়েৎ । এবমভ্যাসেচ্চেৎ সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাগ্নুয়াং ॥ ১৮ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস কালে অবিধিপূর্বক কার্য্য করিলে বায়ু প্রকুপিত  
হয় । নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে, অতএব অল্পে অল্পে বায়ু রেচন  
করবে, অল্পে অল্পে ( ক্রমে ক্রমে ) বায়ু পূরণ করিবে, এবং ক্রমে ক্রমে  
শুদ্ধ করিবে । এইরূপ করিলে সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারে ॥ ১৮ ॥

প্রাণায়ামসিদ্ধিষ্ঠানম্ ।

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্রাস্তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ ।

কায়স্ত কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥ ১৯ ॥

যতঃ প্রাণায়ামভ্যাসতো জারমানা নাড়ীশুদ্ধে লক্ষণমাহ স্বাভ্যাম্—যদা  
স্রাস্তথা । যদা তু যম্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধিমলরাহিত্যং স্রাস্তথা বাহ্যতে  
চিহ্নানি, সার্কবিত্তিকস্তসিল্ । চিহ্নানি লক্ষণানি তৎকালে নাস্তরাণ্যপি চিহ্নানি  
ভবন্তীত্যর্থঃ । তাত্ত্ববাঃ—কায়স্তেতি । কায়স্ত দেহস্ত কৃশতা কার্য্যং, কান্তিঃ  
সুস্থতিঃ নিশ্চিতং জায়েত জায়েত ॥ ১৯ ॥

নিরমিতভাবে প্রাণায়াম করিলে সাধকের নাড়ী সমুদায় শুদ্ধ হয় ।  
নাড়ী শুদ্ধ হইলে নানাবিধ লক্ষণ প্রকাশ পায় । নাড়ী শুদ্ধ হইয়া  
মলবিরহিত হইলে শরীরে কৃশতা লক্ষিত হয় এবং কান্তি বৃদ্ধি পায় ।  
এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইলে নাড়ীশুদ্ধি হইয়াছে জানিতে পারা  
যায় ॥ ১৯ ॥

যথেষ্টধারণঃ বায়োরননস্ত প্রদীপনম্ ।

নাদাভিব্যক্তিরোগ্যং জায়তে নাড়ীশোধনাং ॥২০॥

বায়োঃ প্রাপ্ত যথেষ্টঃ বহবাঃ ধারণঃ কৃত্তকেষু অনন্ত জঠরাগ্নেঃ  
প্রদীপনং প্রকৃষ্টা বীপ্তিনাস্ত ধনৈবতিব্যক্তিঃ প্রাকট্যমারোগ্যমরোগতা নাড়ী-  
শোধনাং নাড়ীনাং শোধনান্বলরাহিত্যাক্ষরতে ॥২০॥

পূৰ্বোক্ত লক্ষণ ব্যতীত নাড়ীতুচ্ছ হইলে অপরায়ণ লক্ষণও প্রকাশ  
পাইয়া থাকে । কৃত্তকে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ু ধারণ করা যায়, জঠরানল  
প্রদীপ্ত হয়, ধনি প্রকাশ পায়\* ও দৈহিক রোগের ধ্বংস হইয়া থাকে ।

মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূৰ্ব্বঃ বট্কর্মাণি সমাচরেৎ ।

অন্তস্ত নাচরন্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥২১॥

মেদাভ্যধিক্যে উপারান্তরমাহ—মেদশ্লেষ্মাধিক ইতি । মেদশ্চ শ্লেষ্মা চ মে-  
দশ্লেষ্মাণো তাবধিকৌ বন্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ । পূৰ্ব্বঃ প্রাণায়ামাভ্যাসাং প্রাক্  
প্রাণায়ামাভ্যাসকালে বট্কর্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সমাগাচরেৎ । অন্তস্ত  
শ্লেষ্মাধিক্যবহিতস্ত তানি বট্কর্মাণি নাচরেৎ । তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং ব-  
পিত্তকফানাং সমস্ত ভাবঃ সমভাবঃ সমত্বং তন্মাদোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থঃ ॥২১॥

যে সকল ব্যক্তির শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য আছে, প্রাণায়াম  
অভ্যাসের পূর্বে তাহারা নিম্নবর্ণিত বট্কর্মের আচরণ \* করিবে । আর  
বাহাদের মেদ ও শ্লেষ্মাধিক্য নাই, তাহারা বট্কর্ম না করিলেও চলিবে,

\* অসাহত ধনি শুনিতে পাওয়া যায় ।

† যেরূপ কোন একর ব্যাধি থাকিলে যোগসাধনের হবিষ্য হয় না । বিশেষতঃ অতি-  
শয় তুল্য ব্যক্তি অতিশয় স্নেহখাত্তবেষণ ব্যক্তিগণের যোগশিক্ষা করা অত্যন্ত কষ্টকর হয় ।  
সুস্কন্ধ বট্কর্ম করিলে কেতকে সর্বদা হ্রাস করা সম্ভব । বট্কর্ম দ্বারা দেহ ক্রীণ  
হইলে সেই ক্রীণমেহে এক আশ্চর্য্য ব্যক্তি প্রাপ্ত হইত হয় । তাহার শরীর তখন রক্ত

কারণ তাহাদের শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা থাকার কার্য্যহানি করিবে না ॥ ২১ ॥

ষট্‌কর্্মনিরূপণম্ ।

ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিদ্রাটকং লৌলিকং তথা ।

কপালভাতিশৈতানি ষট্‌কর্্মাণি প্রচক্ষতে ॥২২॥

ষট্‌কর্্মাণ্যুপদিশতি—ধৌতিরিতি স্পষ্টম্ ॥২২॥

পূর্বে যে ষট্‌কর্্মের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা এই—ধৌতি, বাস্ত, নেতি, দ্রাটক, লৌলিক ও কপালভাতি । যোগিগণের মতে ইহাই ষট্‌কর্্ম ॥২২॥

ষট্‌কর্্মফলকথনম্ ।

কর্্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্ ।

বিচিত্রগুণসঙ্ঘায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥২৩॥

অধিক বলশালীও নহে, এরূপ মধ্যবহা প্রাপ্ত হয় । যদিও কাহারও কাহারও ব্যবহার কিছু কৃশ, কান্তিহীন ও শিরাবাপ্ত হয় বটে, পরন্তু তাহার মুখমণ্ডলে এমন এক অনির্বাক্য্য জী ও জ্যোতিঃ আবির্ভূত হয় যে, সে জ্যোতিঃ ও সে জীর সাধারণ অঙ্গ কোথাও দৃষ্ট হয় না । বিশেষতঃ তদীয় দৃষ্টি বা নেত্রজ্যোতিঃ অত্যন্ত মহিমান্বিত হয় ।

দৈহিক গুরুত্ব যে যোগবিরক্ত, তাহা অনেক বোগীই বলিয়া গিয়াছেন । কাশীর একজন বোগী অজয়িন হইল বলিয়াছিলেন,—

চক্রে চুত্ব লখে পেট,

কছু না ভোই সঙ্করসে ভেট

বাহার গুরুত্বের স্রু ও পেট মোটা সে কোন একায়েই বোগী হইতে পারে না । এমন কি তাহার সঙ্করর সাক্ষাৎকার লাভ পর্য্যন্ত হয় কি না সন্দেহ । অন্তঃপ্রবেশকে সাধনার অনেক মত করিয়া লইয়া তবে বোগসাধন বা প্রাণায়াম সাধন করিতে হয়

ইদং বহুশ্রমিতম্—কৰ্মবটুকমিতি । ঘটশ্চ শরীরশ্চ শোধানং মলাপনয়নং  
করোতীতি ঘটশোধানকারকমিদমুদ্दिष्टं कर्मणः वट्कं धौत्यादिकं गोपायं  
गोपनीयम् । वतः विचित्रगुणसद्धार्येति विचित्रं विलक्षणं गुणं वट्कर्मरूपं सद्धार्यं  
कर्तुं शीलमश्नुतेति विचित्रगुणसद्धारि योगिपुद्गलैर्वোগिश्रेष्ठैः पूज्यते सक्रियते ।  
गोपनाभावे तु वट्कर्मकर्मज्ञैरपि विहितं त्वादिति योगिनः पूज्यत्वाभावः  
प्रसज्येतेति भावः । एतेनेदमेव कर्मवट्कश्च युक्त्यं क्लमिति सूचितम् ।  
मेदल्लेख्यादिनाशश्च प्राणारामैरपि सम्भवात् । तद्वक्तुं—“वट्कर्मयोगमाप्नोति  
पवनाभ्यासतत्परा” इति पूर्वोक्तग्रन्थस्याप्यारमेव श्रारश्चात् । २० ।

ধৌতি প্রভৃতি বটুকর্মে দেহের শোধান করে অর্থাৎ মলাদি দূরী  
করে । এই বটুকর্ম অতি গোপনে সাধন করিতে হয় । ইহা দ্বারা সাধন  
নানাবিধ গুণ প্রকাশ করে, সেইজন্য যোগিগণ ইহাতে অধিক সমাদ  
প্রদর্শন করিয়া থাকেন । বটুকর্ম সাধনে অলৌকিক বিবিধ গুণ জন্মে  
বলিয়াই ইহার সাধন আবশ্যক । মেদ ও ল্লেয়ার বিনাশই বটুকর্মের কল  
মাত্র নহে, তাহা হইলে প্রাণারাম অবলম্বনেই সে কার্য সুসিদ্ধ হইতে  
পারিত । শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, যে সাধক প্রাণারাম অভ্যা  
সতৎপর, তিনিই বটুকর্মের আচরণ করিবেন ॥ ২২ ॥

দেহকে মনের মত বা যোগশাস্ত্রানুযায়ী করিয়া লইবার জন্য বটুকর্মের সাধন করা  
আবশ্যক । হঠযোগে তাহারই উপদেশ সুবিধান মতে প্রদত্ত হইয়াছে ।

\* আপাতদৃষ্টিতে এই স্থলে পূর্ব বচনের সঙ্গে বর্তমান বচনের কিছু বিরোধ লক্ষিত  
হইবে । কারণ পূর্বে বলা হইয়াছে, কেবলমাত্র মেদল্লেয়াধিক ব্যক্তিসমূহ বটুকর্মের  
আচরণ করিবে, অন্তের করিতে হইবে না । বর্তমানে বলা হইল মেদ ও ল্লেয়ার বিনাশই  
উহার চরমোদ্দেশ্য নহে, প্রাণারাম অভ্যাসতৎপর ব্যক্তিরও ইহার আচরণ করিবে ।  
এ কথায় তাৎপর্য এই যে, অভ্যাসশীল যোগিদেরই দেহে দোষাধিক্য থাকে । অতএব  
সকলেরই বটুকর্ম অভ্যাস করা কর্তব্য । তবে বাহ্যদের সেরূপ নাই, তাহারী করিষ্টক  
না—ইহার এইরূপই ভাব ।



## ধৌতিকর্থনম্ ।

চতুরঙ্গলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্ ।

গুরুপদিষ্টমার্গেণ সিন্ধুং বজ্রং শনৈগ্রসেৎ ॥

পুনঃ প্রত্যাহরৈচ্চৈতদ্বদিতং ধৌতিকর্ম তৎ ॥২৪॥

ধৌতিকর্মাহ—চতুরঙ্গলমিতি । চতুর্দশমঙ্গলীনাং সমাহারশচতুরঙ্গলং চতুরঙ্গলং  
বিস্তারো বস্ত্র তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈয়ারতঃ দীর্ঘং সিন্ধুং জলাত্রং কিকিৎকং  
পটং তচ্চ স্তম্ভং নুতনোক্তাবাধেঃ খণ্ডং গ্রাহম্ । গুরুগোপদিষ্টো যো মার্গো  
করিসেনপ্রকারেণ শনৈর্গমনং মনঃ কিকিৎ কিকিৎগ্রসেৎ । দ্বিতীয়ে দিনে হস্ত-  
প্রাণ কৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ম্ । এবং দিনবুধ্য হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ । তন্ত গ্রাস্তং  
দ্বাষট্ঠমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃৎস্না লৌলিককর্মগোদরহবজ্রং সম্যক্ চালয়িত্বা পুনঃ  
শনৈঃ শনৈঃ প্রত্যাহরৈচ্চ তদ্বজ্রমুগিরৈরলিকাশরৈচ্চ । তদৌতিকর্ম উদিতং  
কথিতং সিদ্ধৈঃ । ২৪ ।

## ধৌতিফলকর্থনম্ ।

কাস্বাসপ্ৰীহকূষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ ।

ধৌতিকর্মপ্রভাবেণ প্রম্নাস্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥২৬॥

ধৌতিকর্মণঃ ফলমাহ—কাস্বাসেতি । কাসশ্চ স্বাসশ্চ প্ৰীহা চ কূষ্ঠং চ ।  
সমাহারবন্দ্যঃ । কাসানরো যোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যকাঃ কফরোগাশ্চ ধৌতি-  
কর্মণঃ প্রভাবেণ গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ । ২৬ ।

ঘটুকর্মের মধ্যে ধৌতি কর্মের লক্ষণ এইরূপ।—চতুরঙ্গল—বিস্তৃত  
পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ নুতন স্তম্ভ বজ্রখণ্ড লইয়া জলসিক্ত করিয়া কিকিৎ উক  
করিবে । তৎপরে গুরুর উপদেশমতে ঐ বজ্রখণ্ড গিলিতে আরম্ভ  
করিবে । একদিন মনুবার না গিলিয়া, ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিবে ।  
প্রথম দিনে একহস্ত পরিমাণ গিলিবে, দ্বিতীয় দিনে দুই হস্ত পরিমাণে

এবং তৃতীয় দিনে তিন হস্ত পরিমাণে বস্ত্রখণ্ড গিলিবে। এইরূপে প্রোতি-  
দিন এক এক হস্ত অধিক গিলিতে গিলিতে ক্রমে ক্রমে সম্পূর্ণ বস্ত্রখণ্ড-  
খানি গিলিবে। স্বপ্নে সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সক্ষম হইবে, তখন  
বস্ত্রখণ্ডের একপ্রান্ত রাজস্বস্ত্র ( মাড়ীর দাঁত ) দ্বারা চাপিরা রাখিবে, এবং  
নৌলিকর্ম্মদ্বারা উদরমধ্যাগত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালনপূর্ব্বক ধীরে ধীরে সেই  
বস্ত্রখানি উদারীণ করিবে। ইহাকে সিদ্ধযোগিগণ ধৌতিকর্ম্ম বলেন।  
ধৌতিকর্ম্ম অভ্যস্ত হইলে ঝাঁস-ঝাঁস, কুষ্ঠ এবং বিংশতি প্রকার ককরোগ  
নষ্ট হয়। ধৌতিকর্ম্ম প্রভাবে নিশ্চয়ই প্রাপ্ত রোগ সকল বিনষ্ট  
হয়, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ২৪ - ২৫ ॥

### বস্তিকর্ম্মকথনম্ ।

নাভিদল্ললে পায়ৌ শৃন্তনালোৎকটাসনঃ ।

আধারাকুক্ণনং কূৰ্ঘ্যাৎ কালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ ॥২৬॥

অথ বস্তিকর্ম্মাহ—নাভিনয়েতি । নাভিপরিমাণং নাভিদল্লম্ । পরিমাণে দল্ল-  
প্রত্যয়ঃ । তন্নিম্নাভিদয়ে নাভিপরিমাণে ললে নদ্বাদিতোষে পায়ুর্গদং তন্নি-  
স্তস্তো নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকা প্রবেশযোগ্যবন্ধ যুক্তং যডুল্লদীর্ঘং বংশ-  
নালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলাং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ । অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ ।  
উৎকটমাসনং যন্ত স উৎকটাসনঃ । পার্শ্বদ্বয়ে ফিচৌ বিকৃষ্ট পাদাঙ্গুলিভিঃ  
স্থিতিকৃৎকটাসনম্ । আধারশ্রাকুক্ণনং যথা জলমস্তঃপ্রবেশেতথা সঙ্কোচনং  
কূৰ্ঘ্যাৎ । অন্তঃপ্রবিষ্টং জলং দৌলিককর্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ । কালনং বস্তি  
কর্ম্মোচ্যতে—ধৌতিবস্তিকর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাত্ প্রাগেব কর্তব্যম্ । তদনন্তরং  
ভোজনে বিলম্বোহপি ন কার্য্যঃ । কেচিত্তু—পূর্ব্বং স্নানধারেণ বায়োরাকর্ষণ-  
শ্রান্ত্য জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ম্মাত্ম্যস্তি । তথা

করণে সর্বং জলং বহিনীয়াতি । অতো নানারোগধাতুকরাদিসম্ভবাজ্জ তথা  
বস্তিকৰ্ম্ম নৈব বিধেয়ম্ । কিমন্তথা স্বাস্থ্যারামঃ পায়ৌ স্তম্ভনাল ইতি ক্রয়াৎ ॥২৬॥

বস্তিকৰ্ম্ম এইরূপ ।—নষ্টাদির জলে নাতি পর্য্যন্ত মল্ল করিয়া উৎ-  
কটাসন বদ্ধ করত উপবেশন করিবে । তদনন্তর কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশ  
করিতে পারে, এইরূপ ফাঁকবিশিষ্ট ছয় অঙ্গুলি দীর্ঘ একটা বংশনাল  
লইয়া শুষ্কদ্বারা দিয়া তাহার চারি অঙ্গুলি উদর মধ্যে প্রবেশ করাইবে, দুই  
অঙ্গুলি বাহিরে রাখিবে । অনন্তর সেই বংশনালদ্বারা জল টানিয়া উদর  
মধ্যে লইতে হইবে ; তদনন্তর উদর সঙ্কোচ করিবে এবং উদরে জল লইয়া  
নোলিকৰ্ম্মদ্বারা উদর মধ্যগত জল পরিচালিত করিবে ; তৎপরে সেই  
জলদ্বারা উদর প্রক্ষালন পূৰ্ব্বক বংশনাল জলে পরিত্যাগ করিবে ।  
এইরূপ উদর শৌচ করার নামই বস্তিকৰ্ম্ম । আহারের পূর্বে শৌচ ও  
বস্তিকৰ্ম্ম সমাধা করিবে, এবং শৌচ ও বস্তিকৰ্ম্ম করিবার অব্যবহিত  
পরেই ভোজন করা কর্তব্য ;—উক্ত কৰ্ম্ম করিয়া ভোজনে কখনও বিলম্ব  
করিবে না । কোন কোন যোগীর মত এইরূপ—পূর্বে মূলাধারে বায়ু  
আকর্ষণ অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূৰ্ব্বক বস্তিকৰ্ম্ম করিবে । কিন্তু  
এইরূপ করিয়া বস্তিকৰ্ম্ম করিলে উদরপ্রতিষ্ট সমস্ত জল নিঃশেষিত হয় না,  
কিছু কিছু উদর মধ্যে থাকিয়া যায় । তাহাতে ধাতুকর প্রভৃতি বিবিধ  
রোগ জন্মে, অতএব বংশনালদ্বারা বস্তিকৰ্ম্ম করাষ্ট প্রশস্ত ॥২৭॥

### বস্তিকৰ্ম্মফলম্ ।

শূল্যগ্রীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোস্তুবাঃ ।

বস্তিকৰ্ম্মপ্রভাবেণ ক্লীয়ন্তে সকলাময়াঃ ॥২৭॥

বস্তিকৰ্ম্মগুণানাহ ষাভ্যাং—শূল্যগ্রীহোদরমিতি । শূল্যশ্চ গ্রীহাচ্চ রোগ-  
বিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেবাং সমাহারব্ধম্ । বাতশ্চ পিত্তশ্চ কফশ্চ তেভ্য

উক্তবাঃ এটেককম্মাদভ্যাং সর্কেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্কে আময়া রোগা  
বন্তিকর্মণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি ॥২৭॥

বন্তিকর্ম্য করিলে গুল্ম, দ্রীহা, উদরী এবং বাত পিত্ত ও কফজনিত  
বাবতীয় রোগ বিনষ্ট হয় ॥২৭॥

### জলবন্তিফলম্ ।

বাহিল্লিয়াস্তঃকরণপ্রসাদং দত্তাচ্চ কাস্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্ ।

অশেষদোষোপচয়ং নিহত্বাদভ্যাস্যমানং জলবন্তিকর্ম্য ॥২৮॥

পাতিত—অভ্যাস্যমানমুজ্জীয়মানং জলে বন্তিকর্ম্য কর্ত্ব দত্তাদমুঠাতুরিতি  
শেষঃ । ধাতবো রসাহস্যঙমাংসমেদোহস্থিমজ্জাশুক্ৰাণি ধাতবঃ ইত্যুক্তাঃ,  
ইন্দ্রিয়াণি বাক্-পাণি-পাদপায়ুপস্থানি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়ানি, শ্রোত্রত্বক্চক্ষুর্জিহ্বা-  
জ্ঞানানি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ, অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিন্তাহকারকপাণি, তেবাং  
পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌ বাৎসল্যদৈন্তাদিরাজসতামসধর্ম্মবিনিবর্ত্তেন সুখ-  
প্রকাশলাঘবাদিসাংসিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং, কাস্তিং দ্যুতিং দহনস্ত জঠরাগ্নেঃ  
প্রদীপ্তিং প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ । তথা—অশেষাঃ সমস্তা যেষাং দোষা বাতপিত্ত-  
কফান্তেষামুপচয়ম্ । এতদুপচয়স্তাপ্যুপলক্ষণম্, উপচয়াপচয়ো নিহত্যান্নিতরাং  
হত্যাং । দোষসাম্যরূপমারোগ্যং কুর্যাদিত্যর্থঃ ॥২৮॥

জলবন্তি অভ্যাস করিলে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও  
শুক্রে এই সপ্ত ধাতু;—বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু উপস্থ এই পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়,  
চক্ষু কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, এবং মন, বুদ্ধি,  
চিন্তা ও অহকার এই সমুদয় অন্তঃকরণ; ইত্যাদিগের পরিতাপ, বিক্ষেপ  
ও শোক প্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখ ও লাঘবাদি সাংসিক  
ভাবের আরির্ভাব ও প্রসন্নতা এবং কাস্তি বুদ্ধি পায় । জঠরাগ্নির উদ্দীপন

ও র্যাত পিতৃ এং ফের হ্রাসবাক্য নিবৃত্তি হইয়া ধাতুসমুদায়ের সাম্যভাব উপাস্থত করে ॥৮॥

## নেতিকথনম্ ।

সূত্রং বিতস্তি স্মৃতিশ্চ নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥২১॥

অথ নেতিকথা—স্মৃতিমতি । বিতস্তি বিতস্তিমতঃ, বিতস্তি ইতুপলক্ষণ-মধিকস্ত্রাপি । যাবতা স্মরণে সম্যক্ নেতিকর্ম ভবেত্তাবদ্য গ্রাহ্যং ; স্মৃতিশ্চ স্মৃতি-শ্চৈব গ্রাহ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবথা পঞ্চদশথা বা গুণিতং স্মৃদ্যং গ্রাহ্যম্ । নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিন্নত্বাৎ তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ । মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা-সয়েৎ । তৎপ্রকারং ভবেৎ—“সূত্রপ্রাস্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুলা-নিরুধ্য পূরকং কূর্য্যাৎ পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ ।” পুনঃ পুনরেবং কুর্য্যতো মুখে সূত্রপ্রাস্তমায়াতি । তৎসূত্রপ্রাস্তং নাসাবহিঃস্বসূত্রপ্রাস্তং চ গৃহীত্ব শনৈশ্চালয়ে-দিতি । চকারাদেকাস্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরান্নান্নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকার-মেকাস্মিন্নাসানালে সূত্রপ্রাস্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুলা নিরুধ্য পূরকং কূর্য্যাৎ পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ । পুনঃপুনরেবং কুর্য্যত ইতরনাসানালে সূত্র-প্রাস্তমায়াতি তস্ত পূর্ববচ্চালনং কূর্য্যাদিতি । অদ্যং প্রকারস্ত বহুবারণ কুর্য্যতঃ কদাচিৎ । এষোক্তা সিদ্ধৈর্বিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ । তদুক্তম্—“অবাগ্ধাষ্ট-গুণৈশ্চাঃ সিদ্ধাঃ সঙ্জনিক্রপিতা” ইতি । নেতিনিগদ্যতে নেতিরিত্যি কথ্যতে ॥২১॥

নেতিকর্ম বলা হইতেছে—ছাদশাঙ্গুল পরিমাণ স্মৃতিশ্চ গ্রহি প্রভৃতি দোষশূন্য স্মৃদ্য সূত্র গ্রহণ করিবে । ছাদশাঙ্গুল পরিমাণ বলা হইল, কিন্তু যতখানি সূত্র হইলে নেতিকর্ম সমাধা হইতে পারে, প্রাপ্তক গুণসম্পন্ন নব দশ বা পঞ্চদশ গুণিত ( বৈদ্যুত ) ততখানি সূত্র লইয়া, নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া দিবে । তৎপরে অপর নাসাচ্ছিন্ন অঙ্গুলিধারা অবরুদ্ধ

করিয়া কুন্তক করিবে । অনন্তর কুন্তিত বায়ু রেচন করিবে, তাহাতেই নাসিকাপ্রবিষ্ট সূত্রের অগ্রভাগ মুখদ্বারা নির্গত হইবে । তদনন্তর ঐ সূত্রের দুই প্রান্ত ধারণ করিয়া পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে । এইরূপে নাসিকায় সূত্র প্রবেশ করাইয়া অল্প নাসিকা দ্বারা বাহির করিবে । ইহার বিশেষত্ব এই যে, এক নাসিকার সূত্রের এক প্রান্ত প্রবিষ্ট করিয়া দ্বিতীয় অপর নাসিকা অঙ্গুলি দ্বারা নিরুদ্ধ করত পূরক করিবে, তাহাতেই সূত্র অল্প নাসিকানালে প্রবেশ করিবে ; তার পর অল্প নাসিকানালে বায়ু রেচন করিলে নাসাপথে সূত্রপ্রান্ত বাহির হইবে । তৎপরে পূর্ববৎ সূত্রপ্রান্তদ্বয় ধরিয়া চালনা করিবে । সিদ্ধযোগিগণ ইহাকেই নেতিকর্ম্য বলেন ॥২৯॥

### নেতিকলম্ ।

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী ।

জক্রক্কৃজাতরোগোৎ নেতিরাস্ত নিহন্তি চ ॥৩০॥

নেতিগুণানাহ—কপালশোধিনীতি । কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং করোতীতি কপালশোধিনী । চকারান্ধসানানাদীনামপি । এবশঙ্কোঃ বধাংশে । দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিণীং দৃষ্টিং প্রকর্ষণে দদাতীতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতি-  
ক্রিয়া জক্রণোঃ স্বকসঙ্ক্যাক্কৃমুপরিভাগে জাতো জক্রক্কৃজাতঃ স চাসৌ রোগাণা-  
মোঘশ্চ তমাণ্ড ঝটিতি নিহন্তি । চকারঃ পাদপূরণে । ‘স্বক্কো ভুজশিরোহং-  
সোহস্ত্রী সন্ধী তঠৈব জক্রণী’ ইত্যমরঃ ॥৩০॥

নেতিকর্ম্মের কল ।—নেতিকর্ম্ম অভ্যাস হইলে কপাল ও নাসিকা মলরহিত হয় । কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইলে চক্ষুর সূক্ষ্মদর্শন শক্তি জন্মিয়া থাকে অর্থাৎ দিব্যদৃষ্টি লাভ হয় । সাধকের স্বকসঙ্কির উপর কোন ব্যাধি জন্মিতে পারে না, আর যদি পূর্বোক্ত স্থানে কোন ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, তবে এতৎপ্রভাবে তাহা বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥৩০॥

## ট্রাটক কথনম ।

নিরীক্ষেন্শিচ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ ।

অশ্রুসম্পাতপর্যন্তমাচার্য্যেট্রাটকং শ্রুতম্ ॥৩১॥

ট্রাটকমাহ—নিরীক্ষেন্শিচ্চলদৃশা সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চল। চার্মসৌ দৃক্ চ দৃষ্টিস্তয়া সূক্ষ্মং চ তরল্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমজ্ঞানং সমাক্ পাতঃ পতনং তৎপর্য্যন্তম্ । অনেন নিরীক্ষণস্তাবধিকক্ষঃ । নিরীক্ষণে পশ্যেৎ । আচার্য্যেৰ্ম্মংশ্রেজ্ঞাদিভিন্নিং ট্রাটকং ট্রাটককর্ম্ম শ্রুতং কথিতম্ ॥৩১॥

ট্রাটক । -একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চল নয়নে কোন একটা সূক্ষ্ম পদার্থের উপর দৃষ্টিপাত করিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত সাধকের চক্ষুর্ভর হইতে অশ্রুপাত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত ঐরূপ একদৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিবে। মৎশ্রেজ্ঞাদি যোগিগণ এইরূপ কর্ম্মকে ট্রাটক বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ॥৩১॥\*

\* ট্রাটক কর্ম্ম সাধনে কেবল যে দিবাদৃষ্টি লাভ হয়, তাহা নহে । ইচ্ছাতে মনোজয়ও হইয়া থাকে। দৃষ্টি যদি শ্রবণের অন্তরঙ্গ বিন্দুকেন্দ্রে আবদ্ধ হয়, তাহা হইলে শীঘ্রই ট্রাটক সিদ্ধি হইয়া থাকে ও সমাধি ভঞ্জে। তজ্জন্ত কোন এক সজ্জাতিঃ বস্তুর (ধাতুর অথবা প্রস্তরের) দ্বারা প্রস্তুত শুল্কর স্তম্ভ বা নেত্রপ্রীতিকর একটি সূক্ষ্ম লক্ষ্য সমুখে রাখিবে। অনন্তর যোগাসনে উপবিষ্ট ও তন্দ্রার হইয়া নির্নিমেষনেত্রে কেবল ভাটাই দেখিতে থাকিবে। যতক্ষণ চক্ষে জল না আইসে, ততক্ষণ দেখিবে—  
পল্লীর না নড়ে, পলক না পড়ে, সব বিচলিত না হয়, এরূপ নিয়মে চক্ষে জল আসা পর্য্যন্ত সেই দৃষ্টের প্রতি চক্ষুকে সা দৃষ্টিকে আবদ্ধ রাখিবে। চক্ষে জল আসিলেই তাহা আর দেখিবে না। কিছুকাল এইরূপ করিলেই দৃক্শক্তি বাড়িয়া বাইবে। চক্ষুর দোষ সকল নষ্ট হইবে। নিত্রাতন্ত্রাদি বাধীন হইবে এবং চক্ষুর রস্মিনির্গমন প্রণালী নিশ্চল হইয়া আসিবে !

## ত্রাটকফলম্ ।

ত্রোটনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কবাটকম্ ।

যদ্বতস্মাটকং গোপাং যথা হাটকপেটকম্ ॥৩২॥

ত্রাটকশৃংগানাহ—ত্রোটনমিতি । নেত্রস্ত্র রোগা নেত্ররোগান্তেষাং ত্রোটনং নাশকং তন্দ্রা আদির্বেষামালস্তাদীনাং তেষাং কবাটকং কবাটবদস্তর্ধায়কমভি-  
ভাবকমিতিার্থঃ । তন্দ্রা তামসাদিস্তবুত্তিবিশেষঃ । ত্রাটকং ত্রাটিকাখ্যং কৰ্ম যদ্বতঃ  
প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদ্গোপাং গোপনীয়ম্ । গোপনে দৃষ্টান্তাহ—বধেতি । হাটকস্ত  
সুবর্ণস্ত্র পেটকং ‘পেটা’ ইতি লোকে প্রসিদ্ধিঃ, যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে  
তদ্বৎ ॥৩২॥

ত্রাটককৰ্ম্মের গুণ । -ত্রাটক সিদ্ধি হইলে নেত্ররোগ বিনষ্ট হয় ।  
এই ত্রাটককার্য্যে সিদ্ধিলাভ করিলে তন্দ্রা বিনাশ পায় । তন্দ্রা চিত্তের  
তামসবুত্তিবিশেষ । সুবর্ণপেটিকা যেমন গোপনে রাখিতে হয়, এই  
ত্রাটক কৰ্ম্ম তদ্রূপ যত্নপূৰ্ব্বক গোপনে রাখিতে হয় ॥৩২॥

## নৌলিক-কথনম্ ।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুল্লং সব্যাপসব্যতঃ ।

নতাংশো ভ্রাময়েদেবা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষতে ॥৩৩॥

নৌলিকার্থাহ—অমন্দেতি । নতৌ নম্রাভূতাবংসৌ স্বকৌ যস্ত স নতাংশঃ  
পুমানমন্দোহতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্তেব ভলজ্জমস্যেব বেগো দ্রবন্তেন তুল্লমুদবম্ ।  
“পিচণ্ডকুক্ষী জঠরোদরঃ তুল্লং স্তনৌকুচা” বিত্যাশ্রয়ঃ । সবাং চাপসাব্যং চ  
সব্যাপসবে; দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ । সপ্তম্যার্থে তসিঃ । ভ্রাময়েদ্-  
জমন্তং প্রেরয়েৎ সিদ্ধিরেবা নৌলিঃ প্রচক্ষতে কথ্যতে ॥৩৩॥



নৌলিকৰ্ম কথিত হইতেছে।—স্বীয় স্বকৃত্য অৰ্জুনত করত একবার  
বানদিকে একবার দক্ষিণদিকে এইরূপ পুনঃ পুনঃ উদরকে ত্র্যমিত  
করিবে। সিন্ধুযোগিগণ ইহাকেই নৌলিকৰ্ম বলেন ॥৩৩॥

### নৌলিকৰ্মম্ ।

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সদৈব ।

অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ঞ্চ নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি । মন্দশাসাবগ্নিক্রিয়ান্তস্ত দীপনঃ সমাগ্ন-  
দীপনঃ চ পাচনঃ চ ভুক্তারপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদৌনি বস্ত  
তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্ত সন্ধাপিকা বিধাত্রী । আদিশব্দেন মসত্ত্বাদি ।  
সদৈব সৰ্বদৈবানন্দকরী সুখকরী । অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে দোষাশ্চ বাতাদয়  
আময়াশ্চ বোগান্তেষাঃ শোষণী শোষণকর্ত্রী, হঠস্ত ক্রিয়াণাং ধোতাদীনাং  
মৌলিমৌলিরিবোক্তয়া ধোতিবস্ত্র্যোলৌলিসাপেক্ষয়া ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিকৰ্মের গুণ।—নৌলি ক্রিয়া অভ্যাস করিলে মন্দাগ্নি উদীপ্ত  
এবং পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায়। ইহা দ্বারা সাধকের সর্বদা আনন্দ অনু-  
ভূত হয়, চিত্ত শুদ্ধ থাকে, এবং বাত পিত্ত ও কফ এই ত্রিদোষের সমতা  
হইয়া সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়। “নৌলিকৰ্ম সৰ্বপ্রকার হঠক্রিয়ার শ্রেষ্ঠ,—  
এই কৰ্ম ব্যতীত ধোতি ও বস্ত্রিকৰ্ম হইতে পারে না; সুতরাং নৌলি-  
কৰ্মই হঠযোগের শ্রেষ্ঠ ॥৩৪॥

### কপালভাতিকথনম্ ।

ভজ্জাবল্লোহকারস্য রেচপুরৌ সসম্ভ্রমৌ ।

কপালভাতিকিৰ্ব্বখ্যাভা কফদোষবিশোষিনী ॥৩৫॥

কপালভাতিঃ তদুণং চাহ—ভজ্জাবল্লিতি । লোহকারস্ত ভজ্জাহরেবৰ্ধন-

সাধনীভূতঃ চর্য, তৎ সঙ্কমেণ সহ বর্তমানো সসঙ্কমাবমলো যো রেচপূরো  
রেচপূরকো কপালভাতিবিত্তি বিখ্যাতঃ । কীদৃশী কফদোষবিশোধিণী কফস্ত  
দোষা বিংশতিভেদভিদ্ভাঃ । তদুক্তং নিদানে - "কফরোগাশ্চ বিংশতি" বিত্তি ।  
তেষাং বিশোধিণী বিনাশিনী ॥৩৫॥

\* কপালভাতি কৰ্ম ও তদুপকৰিত হইতেছে ।—সাধক লৌহকারের  
জ্ঞান মত একবার পূরক ও একবার রেচক করিবেন । অর্থাৎ লৌহ-  
কারেরা যেমন তাহাদিগের ভিত্তিতে একবার পূর্ণরূপে বায়ুপূরণ করিয়া  
লইয়া তৎক্ষণে পুনরায় তাহা সম্যক প্রকারে পরিত্যাগ করে, সেই প্রকারে  
রেচক ও পূরক করিলেই কপালভাতি কৰ্ম করা হয় । কপালভাতি  
কৰ্ম করিলে বিংশতি প্রকার কফদোষ বিনষ্ট হয় । কফদোষের বিংশতি  
প্রকার ভেদ নিদানে উক্ত হইয়াছে ॥৩৫॥

### ষট্‌কৰ্ম্ম প্রয়োজনম্ ।

ষট্‌কৰ্ম্মনির্গতশৌল্যকফদোষমলাদিকঃ ।

প্রাণায়ামং ততঃ কুর্যাদনায়াসেন সিধ্যতি ॥৩৬॥

ষট্‌কৰ্ম্মাং প্রাণায়ামস্তোপকারকম্‌মাহ—ষট্‌কৰ্ম্মেতি । ষট্‌কৰ্ম্মভির্ধৌতি-  
প্রভৃতিভির্নির্গতাঃ শৌল্যঃ স্থূলভাবঃ স্থূলত্বং কফদোষা বিংশতিসংখ্যাকা মলাদয়শ্চ  
যন্ত স তথা । শেবাধিতাবেতি কপ্রত্যয়ঃ । আদিশকেন পিত্তাদয়ঃ । প্রাণায়ামং  
কুর্য্যৎ ততস্তন্মাত্ৰং ষট্‌কৰ্ম্মপূৰ্ব্বকং প্রাণায়ামাদনায়াসেনান্ধ্রম্‌মৈণ সিধ্যতি যোগ  
ইতি শেষঃ । ষট্‌কৰ্ম্মাকরণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাধিক্যং স্তাদিত্তি ভাবঃ ॥৩৬॥

ষট্‌কৰ্ম্মের প্রাণায়ামের উপকারিতা ।—ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কৰ্ম্ম সাধন  
দ্বারা দেহের স্থূলতা বিদূরিত হয় ও কফ পিত্তাদির দোষের সমতা হইয়া  
থাকে । এইরূপ হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবে,  
তাহা হইলে অনান্যসে ও অল্পশ্রমে প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ করা যাবে,  
অন্তথা অধিক পরিশ্রমে প্রাণায়ামসিদ্ধি হয় ॥৩৬॥

### ষট্‌কৰ্ম্মণি মতভেদঃ ।

প্রাণায়ামৈরেব সৰ্ব্বৈ প্রপ্তযাস্তি মলা ইতি ।

আচার্য্যাণাং তু কেবালিদন্ত্যং কৰ্ম্ম ন সম্ভবতম্ ॥৩৭॥

মতভেদেন ষট্‌কৰ্ম্মণামরূপযোগমাহ — প্রাণায়ামৈরিত্যি । প্রাণায়ামৈরেব এব-  
শব্দঃ ষট্‌কৰ্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ । সৰ্ব্বৈ মলাঃ প্রপ্তযাস্তি । মলা ইত্যপলকণং হৌল্য-কফ-  
পিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেবালিদন্ত্যং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্তং কৰ্ম্ম ষট্‌কৰ্ম্ম  
ন সম্ভবতং নাভিযতম্ । আচার্য্যলকণমুক্তং বায়ুপুরাণে — “আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থ-  
মাচারে স্থাপয়েৎপি । স্বয়মাচরতে ব্রহ্মদাচার্য্যস্তেন চোচ্যতে” ইতি ॥৩৭॥

মতভেদে ষট্‌কৰ্ম্মের অরূপযোগিতার কথা বলিতেছেন । যাজ্ঞবল্ক্য  
প্রভৃতি আচার্য্যগণের মতে ষট্‌কৰ্ম্ম সাধনের কোন প্রয়োজনীয়তা নাই ।  
একমাত্র প্রাণায়াম সাধন দ্বারা হৌল্যের বিনাশ ও কফ-পিত্তাদি দোষের  
সমতা হয় । বায়ু পুরাণে আচার্য্য কাহাকে বলে, তাহা এইরূপ নির্দিষ্ট  
হইয়াছে ; যিনি শাস্ত্রার্থ সংগ্রহ করিয়া আচারে, স্থাপন করেন এবং  
স্বয়ং সেইরূপ আচার করিয়া থাকেন, তাঁহাকেই আচার্য্য বলে ॥৩৭॥

### গজকরগীযোগঃ ।

উদরগতপদার্থমুদ্বাস্তি পবনমপানমুদীৰ্য্য কঠনালে ।

ক্রমপরিচয়বশনাড়ীচক্রা গজকরগীতি নিগত্বতে হঠজ্জৈঃ ॥৬৮॥

গজকরগীমাহ — উদরগতমিতি । অপানং পবনমপানবায়ুং কঠনালে কঠনাল  
ইব কঠনালস্তম্ভিন্নলীৰ্য্যোৎকিপ্যাদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদাৰ্থশ্চ ভূতশীতান-  
জলাদিস্তং অবরোধমভ্যবহিঃস্রাস্তি বরা বোগিন ইত্যভ্যাহারঃ । ক্রমেণ যঃ পরিচয়ো-  
হভ্যাসস্তেনবশ্যং বাধিনঃ শাস্ত্রান্য চক্রং বশ্যং সা তথা । সা ক্রিয়া হঠজ্জৈঃ হঠ-

যোগান্তর্জিহ্বাঙ্গকরণীতি নিগততে কথ্যতে । ক্রমপরিচয়েন বস্তো নাতীমার্গ  
ইতি কচিং পাঠস্তত্রায়সমর্থঃ—ক্রমপরিচয়েন বস্তো নাভ্যাঃ শাখিত্তা মার্গঃ কঠ-  
পর্যন্তো যস্তাং সা তথা ॥৩৮॥

গজকরণীযোগ । -যে কৰ্ম্ম দ্বারা অপান বায়ুকে কঠনালে উখিত  
করিয়া উপরস্থ ভুরু অন্নজলাদি উন্নমন করা যায়, তাহাকেই হঠজ পণ্ডিত-  
গণ গজকরণীযোগ বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন । ক্রমে ক্রমে এই  
যোগ অভ্যাস করিয়া নর সকল বণীভূত করিতে পারে ॥৩৮॥

পুনঃপ্রাণায়াম প্রশংসা ।

ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিংশাঃ পবনান্ত্যাসতৎপর্যায়ঃ ।

অভূবন্নস্তকভয়াত্তস্মাৎ পবনমভ্যাসেৎ ॥৩৯॥

প্রাণায়ামোহবগ্নমভ্যাসনায়ঃ সর্কোত্তমৈরভ্যাস্তদ্বাংমহাকলবাচেতি সূচয়ন্তাহ  
চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি । ব্রহ্মা আদির্থেবাং তে ব্রহ্মাদয়স্তেহপি কিমুতান্ত ইত্যর্থঃ ।  
ত্রিংশা দেবাঃ ষষ্ঠ্যতীতস্তকঃ কালস্তস্মাত্ত্রয়স্তকভ্যঃ তস্মাৎ পবনস্ত প্রাণায়ামেবি-  
ভ্যাসো রেচকপূরককূটকভেদভিন্নপ্রাণায়ামাহুষ্ঠানরূপস্তস্মিন্তৎপর্যায়ঃ অবহিতা অভূ-  
বন্নাসন্ তস্মাৎ পবনমভ্যাসেৎ প্রাণমভ্যাসেৎ ॥৩৯॥

পুরাকালে শ্রেষ্ঠ যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিতেন, প্রাণায়াম  
সাধনে মহাকল লাভ হইয়া থাকে । ব্রহ্মাদি দেবগণ পূরক, কূটক ও  
রেচকাত্মক প্রাণায়াম সাধন করিয়া সমভয় হইতে পরিত্রাণ লাভ  
করিয়াছেন । অতএব যোগিগণ প্রাণায়াম অবশ্য কর্তব্য বলিয়া সাধন  
করিলেন ॥৩৯॥

যাবদ্বন্ধো মরুদ্দেহে যাবদ্বিস্তং নিরাকুলম্ ।

যাবদৃষ্টিজ্বলোর্মধ্যে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥৪০॥

বাবদিত্তি—যাবদ যাবৎকালপর্যন্তঃ মরুৎ প্রাণানিলো দেহে শরীরে বহু  
 বাসোচ্ছাসিক্রিয়াশূন্যঃ। যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্রিপ্তং সমাহিতম্।  
 যাবদক্রবোর্ধ্বে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ। দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবতাবৎকাল  
 পর্যন্তঃ কলরতীতি কালোহন্তঃকন্তমাত্তয়ং কৃতঃ ন কৃতোহপীত্যর্থঃ। তথাচ  
 বক্ষ্যতি—“থাজতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি  
 যোগী যুক্তঃ সমাধিনে” তি স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥৪০॥

যতকাল শরীর মধ্যে বায়ু অবরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ যাবৎকাল বাসপ্রস্থাস  
 রহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল চিত্ত বিক্ষেপশূন্য হইয়া সমাধিযুক্ত  
 থাকে, যাবৎকাল ক্রমের মধ্যে দৃষ্টি নিশ্চল থাকে, অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি  
 স্থির থাকে, তাবৎকাল পর্যন্ত সাধকের যমভয় থাকে না। শাস্ত্রান্তরে  
 লিখিত হইয়াছে যে, সমাধিযুক্ত যোগী স্বাধীন, তিনি কালের বাধ্য নহেন,  
 কর্ম তাঁহাকে বশভূত করিতে পারে না : অত্র কেহই তাঁহাকে বাধ্য  
 করিতে সক্ষম হয় না ॥৪০॥

বিধিবৎপ্রাণসংযমেন ঐড়ীচক্রে বিশোধিতে ।

সুযুগ্মাবদনং ভিত্ত্বা মুখাদ্বিশতি মারুতঃ ॥৪১॥

বিধিবদিত্তি—বিধিবৎপ্রাণসংযমেরাসনজালঙ্ঘরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণায়ামেন ঐড়ী  
 নাড়ীনাং চক্রং সমুহস্তম্বিন্ বিশোধিতে নির্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুযুগ্মা  
 ইড়ী-পিঙ্গলয়োর্ধ্বাঙ্গা নাড়ী, তস্তা বদনং মুগং ভিত্ত্বা সুবাদনায়াসাদ্বিশতি  
 সুযুগ্মান্তরিত্তি শেষঃ ॥৪১॥

আসন ও জালঙ্ঘর বন্ধাদি অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম করাকে বিধি-  
 পূর্বক প্রাণায়াম বলে। এইরূপ করিয়া প্রাণায়াম করিলে শরীরস্থ  
 নাড়ীচক্র বিশোধিত হয় এবং তাহা হইলে শোণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার

মধ্যবর্তী সুষমা নাড়ীর মুখ ভেদ করিয়া অনার্যাসে সুষমাপথে প্রবেশ করিবে ॥৪১॥

মনোম্মন্যাবস্থা ।

মারুতে মধ্যসন্ধারে মনঃস্থৈৰ্য্যং প্রজায়তে ।

যো মনঃস্থিহ্রীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোম্মনী ॥ ৪২॥

মারুত ইতি । মধ্যে সুষমামণ্ডো সন্ধারঃ সমাক্চরণঃ সূৰ্ধপর্য্যন্তং বস্ত স মধ্যসন্ধারস্তম্ভিন্ সতি মনসঃ স্থৈৰ্য্যং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্ৰবাহো জায়তে প্রোদুৰ্ভবতি । যো মনসঃ স্থিহ্রীভাবঃ স্তুৰ্ধু স্থিহ্রীভবনং সৈব মনোম্মন্যাবস্থা, মনোম্মনীশব্দ উম্মনী-পর্য্যায়ঃ, তথাগ্রে বক্ষ্যতি “বাজ্রযোগঃ সমাধিশ্চে”ত্যাदिना ॥৪২॥

সুষমা নাড়ীর মধ্যে প্রাণবায়ু প্রবেশ করিলে অর্থাৎ যখন প্রাণবায়ু সূৰ্দ্ধা পর্য্যন্ত গমন করে, তখন মন স্থির হয় । মন স্থির হইলেই ধ্যেয়াকার বৃত্তি জন্মে এবং মন তখন অত্ৰ কোন বিষয়ে আগন্তু না হইয়া ধ্যেয়বিষয়ে, অবিচলিত থাকে । এইরূপ মনের স্থিরভাবকেই মনোম্মনী অবস্থা বলে । এই অবস্থার কথা পরে বিশদভাবে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

মনোম্মনীসিদ্ধিঃ ।

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্ত্রান্ কুর্কৃন্তি কুস্তকান্

বিচিত্রকুস্তকান্ত্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিমাণুয়াৎ ॥৪৩॥

বিচিত্রেষু কুস্তকেষু প্রবৃত্তিঃ জনয়িতুং তেবাং মুখ্যকলমবাস্তবফলং চাহ—  
ভৎসিদ্ধয়ে ইতি । বিধানং কুস্তকাবুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্ঞানস্বীতি বিধানজ্ঞাস্তৎসিদ্ধয়ে উন্নতবহাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ স্বর্ধাতেজনাদিভেদেন নানাবিধান কুস্তকান্ কুর্কৃন্তি বিচিত্রাশ্চ তে কুস্তকাস্চ বিচিত্রকুস্তকাস্ত্যাসাদবুষ্ঠানাবিচিত্রামণিমানিভেদেন নানাবিধাং বিলক্ষণাং বাজ্রমৌলিবিম্বতপোজাতাম্ । তদুক্তং ভাগবতে “জ্যোতির্বি-

তপোমঠৈর্ধাবতীরিত সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্রোত্তি তাঃ সর্বা নাষ্টৈর্যোগগতিং  
ব্রহ্মে"দতি। আপ্নুয়াৎ প্রত্যাশাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ ॥৪৩॥

কুস্তকে পেরুতি জন্মাইবার জন্ত মোক্ষফল বর্ণনা করিতেছেন।—যে  
সকল সাধক কুস্তকেব সম্যগনুষ্ঠান অবগত আছেন, তাঁহারা উন্নয়নভাব  
সিদ্ধিব নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি বহুবিধ কুস্তকেব অভ্যাস করিবেন। বিবিধ  
প্রকার কুস্তক আছে, সেই সকল কুস্তকেব অভ্যাস করিলে সাধকেব  
অগ্নিমাди সিদ্ধি হয়। শ্রীমদ্ভাগবতে উক্ত হইয়াছে যে, একমাত্র যোগ  
সাধন করিলে সেই সমুদায় লাভ হইয়া থাকে। যোগাভ্যাস দ্বারা যে  
সকল ফল লাভ হয়, অত্র কোন প্রকাবেই তাহা প্রাপ্ত হওয়া যায়  
না ॥ ৪৩ ॥

কুস্তকভেদকথংমু।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সাংকারী সীতলী তথা।

ভঙ্গিকা ভ্রামরী মূর্ছা প্লাবিনোত্যষ্ট কুস্তকাঃ ॥৪৪॥

অষ্টকুস্তকান্ নামভিনিন্দিশচি- সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টম্ ॥৪৫॥

শাস্ত্রে অষ্ট প্রকার কুস্তক কথিত হইয়াছে। তাহাদেঃ পৃথক পৃথক  
নাম এই—সূর্য্যভেদন, উজ্জায়ী, সাংকারী, সীতলী, ভঙ্গীকা, ভ্রামরী,  
মূর্ছা ও প্লাবিনা ॥ ৪৪ ॥

কুস্তকে পারমহংস উপাসঃ।

পূরকাস্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালঙ্করাভিধঃ।

কুস্তকাস্তে বেচকাদৌ কর্তব্যস্তুজিড়্যানকঃ ॥৪৫॥

অথ হঠসিদ্ধাবনন্তসিদ্ধাং পারমহংসীং সর্বকুস্তকসাধারণযুক্তিমাংস ত্রিভিঃ—পূর-  
কাস্ত ইতি জালঙ্কর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালঙ্করাভিধো বন্ধো বন্ধ্যতি প্রাপ্যবাসু-  
মিতি বন্ধঃ, কঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চিবুকস্ত হৃদি স্থাপনং জালঙ্করবন্ধঃ পূরকাস্তে পূর-

কশ্চাভ্যে পূর্বকানন্তরং ঋটিতি কৰ্ত্তব্যঃ তুশকাৎ । কুন্তকানাবুড্ডিয়ানবন্ধ কুন্তুকাভ্যে  
কিঞ্চিৎকুন্তকশেবে বেচকশ্চাদৌ বেচকাদৌ পূৰ্বং কৰ্ত্তব্যঃ । প্রযত্নবিশেষেণ  
নাভিপ্ৰদেশস্ত পূৰ্বত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ ॥৪৫॥

সর্বপ্রকার কুন্তক সাধনার্থ পরমহংস যোগিগণ যে প্রকার প্রাণালী  
বলিয়াছেন তাহাই কথিত হইতেছে ।—যোগিগণ বলেন, পূরক করিয়া  
জালঙ্কর বন্ধ করিবে । প্রাণবায়ুর বন্ধন করাকে ই বন্ধ বলে । কণ্ঠ  
আকৃষ্ট করিয়া হৃদয়ের উপর চিবুক স্থাপন করাকে জালঙ্কর বন্ধ কহে ।  
পরন্তু পূরকের অব্যবহিত পরে এবং রেচকের আদিত্তে উড্ডিয়ান বন্ধ  
করিতে হয় । প্রযত্ন বিশেষের দ্বারা পৃষ্ঠদেশে নাভীর আকর্ষণই উড্ডি-  
য়ান বন্ধ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎ কুঞ্জনেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে ।

মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়ীগঃ ॥৪৬॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্ত সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জালঙ্করবন্ধে  
কৃতে সত্যীত্যর্থঃ । আশ্বাববহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্জনেনাধারাকুঞ্জনেন  
মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ । মধ্যে<sup>১</sup> নাভিপ্ৰদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতন্তানং তাননমাকর্ষণং  
তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ । উক্তরীত্য কৃতেন বন্ধত্বাৎ প্রাণো বায়ুব্রহ্মনাড়ীং  
শুষ্ণাং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়ীগঃ শুষ্ণানাড়ীগামী<sup>২</sup> ইত্যর্থঃ । অত্রোৎপন্নং—  
বদি ত্রিগুণমুখাজ্জিহ্বাবন্ধঃ সম্যক্ পরিজাতস্তর্হির্জিহ্বাবন্ধনপূর্বকেন জালঙ্করবন্ধে  
নৈব প্রাণায়ামঃ সিধ্যতি । বায়ুপ্রকোপোনৈবমধাতুবপুঃকৃষ্ণং বধনে প্রসন্নতেত্যা-  
দীনি সর্বাণি লক্ষণানি আয়ত্ত্ব ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপযুক্তৌ । তয়ো-  
র্জিহ্বাবন্ধপূর্বকেন জালঙ্করবন্ধেনাগ্রথাসিদ্ধত্বাৎ ; জিহ্বাবন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎ  
কুঞ্জনেতি প্রোকোক্তরীত্য প্রাণায়ামঃ কৰ্ত্তব্যঃ । তয়োহপি বন্ধা গুরুমুখাজ্-  
জাতব্যাঃ মূলবন্ধস্ত সম্যগজাতো নানাবোগোৎপাদকঃ । তথাহি—বদি মূলবন্ধে  
কৃতে ধাতুকরো বিষ্টস্তোহগ্নিমাল্যং সাদমাল্যং গুটিকাসম্ভাকারমজন্তেব পুরীষঃ



শ্রান্তন, মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন স্ত্র্যত ইতি বোধ্যম্ । যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলতু-  
র্যাদিশ্চিঃ সম্যক্ নাভ্যভিযুক্তিচ্চ শ্রান্তন জ্ঞেয়ং মূলবন্ধঃ সম্যক্ জ্ঞাত ইতি ॥৪৬॥

কঠমকোচনরূপ জালন্ধরবন্ধ সাধন করিয়া তৎপরক্ষণেই আঁধার  
(মূলাধার) স্কোচনরূপ মূলবন্ধ করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভী প্রদেশের আক-  
র্ষণরূপ উদ্ভিগ্ধান বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী অর্থাৎ স্নায়ুর মধ্যে গমন  
করে । প্রাপ্তকৃত কথার তাৎপর্য্য এই যে, গুরুমুখে উপদেশ লইয়া সম্যক্  
প্রকার জিহ্বা বন্ধ জানিতে পারা যায় † এবং জিহ্বা বন্ধনপূর্ব্বক  
জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণায়াম সিদ্ধ হয় । তাগাতে বায়ু প্রকুপিত হয় না,

† কৃতকাত্যাস মনস ও তাহার স্থিতিকাল দীর্ঘ করিবার জন্য যোগীরা জিহ্বার  
নিয়মক্ হিঙ্গ করিয়া যেন । দুই চারিদিন নবনীত মর্দন করিলেই ছিন্নহান শুকাইয়া  
যায় । অন্যত্র সেই ছিন্নমূল জিহ্বার নবনীত মাখাইয়া তাহা লৌহ-বাঁকোড়নীর দ্বারা  
আকর্ষণ করেন । কিছুদিন এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলেই তাঁহাদের জিহ্বা পূর্বা-  
পেক্ষা দীর্ঘ ও পাতলা হইয়া পড়ে । এতদ্বারা তাঁহারা সহজেই সর্পজাতের যতাব  
অনুকরণ করিতে সমর্থ হন । তাঁহাদের প্রত্যাশা এই যে, জিহ্বাকে উক্তপ্রকারে বড়  
ও পাতলা করিতে পারিলে ভেকাদির জ্ঞার দীর্ঘকাল অনাহার ও নিশ্চেষ্ট থাকিতে  
পারা বাইবে । বস্তুতঃ ভেক ও সর্পজাতের জিহ্বা যতাবতই দীর্ঘ ও পাতলা ও সমধিক  
স্থিতিশীলকণ্ডপবিশিষ্ট । শীতনিজার সময় তাহারা উৎকর্ষণপূর্ব্বক কঠকূপে প্রবিষ্ট  
করতঃ খুঁচে ও বিরশমে কালযাপন করে । ইহা দেখিয়া যোগীরাও আপনাদের লবিত-  
জিহ্বার একপ্রাণ দ্বারা উপজিহ্বাকে চাপিয়া বাসজিহ্বার অগ্রশত পথ বন্ধ করত কৃতকা-  
রিত্ব হয় । পরন্তু বাহ্যদেহ জিহ্বা কিছু যতাবতই লম্বা ও পাতলা, তাহাদের জিহ্বার  
মূলবন্ধ হিঙ্গ কারতে হয় না । কিছুদিন চেষ্টা করিলেই তাঁহারা জিহ্বাকে সহজে অঙ্গ-  
জালী প্রদেশে বা কঠকূপে প্রবিষ্ট করিতে পারেন । যোগিসগ বজেন—এবংবিধ উপায়  
অবলম্বন করিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত বায়ুর বেগ ধারণ করিয়া থাকে যায় । ইহাই  
কৃতকাত্যাসের বিশেষ সহায় এবং জিহ্বাবন্ধ করিবার ইহাই প্রকৃত উপায় ।

শরীরের ক্লান্ততা ও মুখের প্রসন্নতা প্রভৃতি সর্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায় ।  
যাহারা জিহ্বাবন্ধ অবগত নহে, তাহারা মূলবন্ধ ও উদ্ভিগ্নান বন্ধ করিয়া  
প্রাণারাম করিবে, অন্তথা কার্য্যকরী হয় না । গুরু নিকট উক্ত তিন  
প্রকার বন্ধেরই উপদেশ লইয়া কার্য্য করিবে, যেহেতু বন্ধগুলি সম্যক  
অনুষ্ঠিত না হইলে নানা প্রকার রোগ জন্মিতে পারে । মূলবন্ধসিদ্ধির  
পরীক্ষা এরূপ—যদি মূলবন্ধ করিলে ধাতুকর, বিষ্টভ, অগ্নিমান্দ্য, শব্দমান্দ্য  
ও ছাগলের বিষ্ঠাবৎ গুটিকাকার মল নির্গত হয়, তবে জানিতে হইবে,  
মলবন্ধ বিষয়ে অভিজ্ঞতা স্থির হয় নাই ; আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলপুষ্টি,  
অগ্নিদীপ্তি ও শব্দপুষ্টি হয়, তাহা হইলে মূলবন্ধ ঠিক হইয়াছে, বুঝিতে  
হইবে । ॥ ৪৬ ॥

অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নিয়েৎ ।

যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ বোড়শাঙ্গবয়ো ভবেৎ ॥৪৭॥

অপানমিতি । অপানমপানবায়ুমূৰ্দ্ধমুখাপ্যাদ্যাকুঞ্চনে<sup>১</sup> প্রাণং প্রাণবায়ু  
কণ্ঠাদধো অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েৎ যঃ স যোগী যোগোহস্তান্তি অভ্যাসেনৈতি  
যোগী যোগাত্ম্যসী জরয়া বাক্ক্যেন বিমুক্তো বিশেষণ মুক্তঃ সন্ । বোড়শানাঙ্গ-  
কানাং সমাহারঃ বোড়শাঙ্গং বয়ো যন্ত স তাদৃশো ভবেৎ । যত্ণি “পূরকাস্তে তু  
কৰ্ভব্য” ইত্যাদিনা জরাণাং স্লোকানামেক এবার্থঃ পর্য্যবস্তুতি, তথাপি “পূরকাস্তে  
তু কৰ্ভব্য” ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ । অধস্তাৎ কুঞ্চনেত্যনেন বন্ধানাং  
বরুণমুক্তম্ । অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্যাত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ । ভালকর-  
বন্ধে মূলবন্ধে চ কৃত্তে নাভেরধোভাগ আকৰ্ষণাথ্যো বন্ধ উদ্ভিগ্নানবন্ধো ভবত্যেবে-  
তামিন্ স্লোকেনোক্তঃ । তথাচোক্তং জানেব্বরণ গীতাবষ্ঠাধ্যায়ব্যায়াম্য—  
মূলবন্ধে ভালকরবন্ধে চ কৃত্তে নাভেরধোভাগ আকৰ্ষণাথ্যো বয়মেব ভবতীতি ॥৪৭॥

অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্লিষ্ট করিয়া আধার আকুঞ্চন করিবে এবং

প্রাণবায়ুকে কার্ণের অধোভাগে আনয়ন করিবে। এরূপ করিলে বোগী  
জরাজীর্ণ হইয়া না ও চিরদিন বোড়শবর্ষীয় যুবার স্থায় অবস্থান করে।  
“পুরকাস্তে তু কৰ্ত্তব্যঃ”—ইত্যাদি বচন দ্বারা যদিও উক্ত শ্লোকত্রয় একা-  
ধেই পর্যাবসিত হইয়াছে, তথাপি উক্ত বচনে যে বন্ধত্রয়ের কাল উক্ত হই-  
য়াছে, উহা স্পষ্টতঃ অবগত হওয়া যায়। পরন্তু—“অধস্তাং আকুঞ্চনেন”  
ইত্যাদি বচনে ত্রিবিধ বন্ধের স্বরূপ বলা হইয়াছে, এবং “অপানমুচ্ছ-  
মুখাপ্য,” এই সকল বচনে ঐ সকল বন্ধের ফল নির্দিষ্ট হইয়াছে। কিন্তু  
এই স্নোকে উহা বলা হয় নাই যে, জালন্ধরবন্ধ ও মূলবন্ধসাধন করিলেই  
নাভীর অধোভাগের আকর্ষণরূপ উড্ডিয়ান বন্ধ হয়। গীতার যষ্ঠাধ্যায়  
ব্যাখ্যাকালে জ্ঞানেশ্বর বলিয়াছেন যে—মূলবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ করিলেই  
নাভীর অধোভাগ আপনিই আকর্ষিত হইয়া বন্ধ হয় ॥ ৪৭ ॥

আসনে সুখদে যোগী বজ্রা চৈবাসনং ততঃ ।

দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

‘‘যোগভ্যাসক্রমং বন্ধো বোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে । উষাকালে সমুখায় প্রাতঃ  
কালেহথবা বৃথঃ ॥ শুক্লং সংযুত্যা শিরসি হৃদয়ে ষেষ্ঠদেবতাম্ । শৌচং কৃৎস্না দন্ত-  
তক্ষিং বিদধ্যাত্তম্বধারণম্ ॥ শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনং বৃহৎ । তত্রো-  
পবিষ্টস্য সংযুত্যা মনসা গুরুমীশ্বরম্ । দেশকালৌ চ সংকীৰ্ত্ত্য সঙ্কল্প্য বিধিপূৰ্ব্বকম্ ৷  
‘অন্তেষ্টাঙ্গিণী প্রণয়মেষ্বরপ্রসাদপূৰ্ব্বকং সমাধিত্ত্বং ফলসিদ্ধ্যর্থমাসনপূৰ্ব্বকান্ প্রাণায়ামা-  
মাদীনহং করিষ্যে ।’ ‘‘অনন্তং প্রণমেদেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে ।’ ‘‘মণিভ্রাজৎকণা-  
সহপ্রবিষ্টত্ববিশুদ্ধমণ্ডলায়ানন্তায় নাসরাজায় নমঃ ।’ ‘‘ততোহভ্যাসেদাসনানি  
প্রমে জীতে শবাসনম্ । অন্তে সমভ্যাসেত্তত্ প্রমাতাবে তু নাভ্যসেৎ ৷ করণীং  
বিশরীতাখ্যাং কুন্তকং পূৰ্ব্বমভ্যসেৎ । জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুন্তকাৎ পূৰ্ব্বযোগতঃ ।  
বিধায়ামনং কৃৎস্না কর্ণদ্বাং প্রাণদ্বয়মম্ ৷ বোগীজাতীরমমৃত্যুং কৌশল্য শিববাক্যতঃ ৷’’

কুর্ধ্যপুৰাণে শিববাক্যম্—“নমস্কৃত্যথ যোগীজ্ঞানং সপিত্যং চ বিনায়কম্ । গুহ্যং  
 চৈবাত্ম্যং বাং যোগী যুজ্যতঃ সসমাহিতঃ । বক্তব্যাস্যে সিদ্ধপীঠং কুন্তকবিকপূৰ্ণকম্ ।  
 প্রথমে ন শ কৰ্ত্তব্যঃ পক্ষবৃদ্ধ্যা দিনে দিনে । কাৰ্য্যা অশীতিপর্যন্তং কুন্তকাঃ  
 সসমাহিতৈঃ ॥ যোগীজ্ঞঃ প্রথমং কুৰ্যাদভ্যাসং চতুর্নয়নৈঃ । অহ্নোমবিলো-  
 মাধ্যমেতৎ প্রাহুর্জনীবিধঃ । সূর্য্যভেদনমভ্যাস্ত বন্ধপূৰ্ণকমেবধিঃ । উজ্জয়িনঃ  
 ততঃ কুৰ্য্যাৎ সীংকারীং সীতলীং ততঃ ॥ ভঙ্জিকাং চ সমভ্যাস্ত কুৰ্যাদভ্যাসপৰাম্ ।  
 মুদ্রাঃ সমভ্যাসেদু দ্বা গুরুবক্তাদ্বয়াক্রমম্ । ততঃ পদ্মাসনং বন্ধা কুৰ্যাদভ্যাসচিহ্ননম্  
 অভ্যাসং সকলং কুৰ্যাদীশ্বরপূৰ্ণমাদৃতঃ । অভ্যাসাদুচ্ছিতঃ স্নানং কুৰ্যাদুচ্ছেকন  
 বাগিণি । স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কৰ্ম সংক্ষেপতঃ সুধীঃ ॥ মধ্যাহ্নেহপি তথাভ্যাস্ত  
 কিকিৰিষ্যামা ভোজনম্ । কুৰ্ব্বন্তি যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন ॥ এলাং  
 বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ ভক্ষয়েৎ । কেচিৎ কপূৰ্মিচ্ছন্তি তাম্বুলং শোভনং  
 তথা ॥ চূর্ণেন বহিতঃ শস্তঃ পবনভ্যাসযোগিনাম্ । ইতি চিত্তামণের্কীক্যং  
 স্বারস্তং ভজতে নহি ॥ কেচিৎ পদেন বস্মাস্তু তয়োঃ শীতোক্ষহেতুনা । ভোজনা-  
 নন্তরং কুৰ্য্যাদ্যোক্ষশাস্ত্রাবলোকনম্ । পুরাণপ্রবণং বাপি নামসকৌৰ্জনে বিতোঃ ।  
 সাংস্কৃত্যবিধিং কৃত্বা যোগং পূৰ্ণবদভ্যাসেৎ ॥ যদা ত্রিবিটিকাশেখো দিবসোহভ্যাস-  
 মাচবেৎ । অভ্যাসানন্তরং কাৰ্য্যা সাংস্কৃত্য সদা বৃধেঃ ॥ অৰ্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং  
 বিদধ্যাত্ পূৰ্ণবদ্যমী । বিপরীতাং তু করণীং সাংস্কৃত্যাক্ষরাদ্রয়োঃ । ন্যাভ্য-  
 সেন্তোক্তনাদুৰ্দ্ধং যতঃ সা ন প্রশস্ততে ।” অথোদেশাক্রমণং কুন্তকান্ বিবক্ষুস্তত্র  
 প্রথমোদ্ভূতং সূর্য্যভেদনং তদুৎপাদকং ত্রিভিঃ—আসন ইতি । সূর্য্যং দ্ব্যভীতি  
 সূর্য্যং তস্মিন্ সূর্য্যে । “ভূচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাশ্রয়ঃ । নাতুচ্ছিতং  
 নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরং” মিত্যুক্তলক্ষণে “বিবিক্তদেশে স্থাপাসনম্ : তুচিঃ  
 সমগ্রীবাশিরঃশরীরঃ ইতি ক্রতেচ । চেলাজিনকুশোত্তরে আসনে । আন্তেহশ্মি-  
 ত্যাসনম্ আন্তেহেনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী । আসনং ক্রান্তি-  
 সিদ্ধপদ্মাস্ততমং মুখ্যত্যাং সিদ্ধাসনমেব বা, বন্ধৈব বন্ধেনৈব কুৰ্য্যেবেত্যর্থঃ ।  
 তত আসনবন্ধানন্তরং বন্ধা বন্ধিভাগস্থা বা ন্যাভ্যাসাদিলা তয়া বহিঃসেবাং

কর্ত্তমানঃ পবনঃ বায়ুঃ শটৈশ্চন্দঃ মন্দমাকুবা পিঙ্গলয়া মন্দঃ মন্দঃ পূবকঃ  
কৃত্ত্যর্থঃ ৷৪৮৷

যে প্রকার নিয়মপূর্বক যোগ অভ্যাস করিলে সহজে সিদ্ধিলাভ  
করিতে পারা যায়, তাহাই বলা হইতেছে। উষাকালে অথবা প্রাতঃকালে  
শয্যা হইতে উঠিয়া সহস্রারে ১ শ্রীগুরুকে এবং হৃদয়প্রদেশে নিজ ইষ্টদেব-  
তাকে চিন্তা করিবে। তৎপরে শৌচ ও দস্তধাবনাদি করিয়া ভ্রমরকণ  
করিবে। তদনন্তর পূর্ববর্ণিত কোন পবিত্র স্থলে মনোরম মঠমধ্যে কোমল  
আসনে উপবেশনপূর্বক মনে মনে শ্রীগুরুর স্মরণ করিবে। পরে দেশ  
ও কালাদ উল্লেখ করিয়া সংকল্প করিবে †। “আমি অত্র অমুক মাসে  
অমুক পক্ষে ও অমুক তিথিতে শ্রীপরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ, সমাধি ও  
তৎফলসিদ্ধির কামনায় আসনবন্ধনপূর্বক প্রাণায়ামাদি করিবে। তৎপরে  
পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত সহস্রফণাবিশ্রুত নাগরাজ অনন্তদেবকে প্রণাম করিয়া §  
আসন বন্ধন করিবে। প্রথমে অত্র আসন বন্ধন করিতে যদি কষ্ট হয়,

• শিরঃপ্রদেশে অধোমুখতানে সহস্রদল কমল বিদ্যমান। তাহাতে শ্রীগুরু বা  
পরমাত্মা অধিষ্ঠিত।

† বর্ত্তমান কালে এবংবিধ মঠপ্রাপ্তি সকলের পক্ষে অসম্ভব। অতএব নিজ বাটীর  
কোন একটা নাতিপ্রশস্ত, নাতিকুত্র একোষ্ঠ অথবা অবহোচিত পূর্ণগৃহ হির করিয়া  
রাখিবে। গৃহখানিতে বোঙ্গীদিশের ছবি, দেবদেবার ছবি অঙ্কিত রক্ষা করিবে, এবং  
যতদূর সম্ভব পবিত্র ও হরুচিন্মিত করিবে ও নিষ্কাম ধূপাদি দ্বারা হাবাসিত করিবে।  
এবংবিধ গৃহে যোগসাধনা করা যাইতে পারিবে।

‡ সংকল্প করিবার সময় বখারীতি ভিল ভুলনো ত্রিপত্র ও কল কোনোই ভুল লইয়া  
এইরূপ বাক্যে সংকল্প করিবে।—বিকুরোব্ তৎসদন্ত অমুক মাসি অমুক পক্ষে অমুক-  
তিথৌ অমুকদেবোঃ শ্রীঅমুকদেবশত্ৰা শ্রীগুরুসেবরপ্রসাদপূর্বকং সমাধিতৎফলসিদ্ধ্যর্থ-  
নাসিন্দং মমি প্রাণায়ামাদিনং করিষ্যে।—অনন্তর সংকল্পপূত্ৰাদি পাঠ করিবে।

§ নাগরাজ অনন্তদেবের প্রণামমন্ত্র—মণিলাজংকণাসংপ্রবিশ্রুতবিশ্রুতমণ্ডলার  
অসন্তার নাগরাজায় নমঃ।

তবে শ্বাসন করিবে ও তৎপরে অভীষ্ট চিন্তা করিবে। আর যদি কষ্ট না হয়, তবে প্রথমে অন্ত আসন করিবে, কিন্তু পরে অবশ্যই শ্বাসন করিবে। কুম্ভক ২২বিবার পূর্বে বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তালদ্বন্দ্বের সাধন করিবে। তদনন্তর শিবাদেশ অনুসারে যোগীশ্বরীদিগকে প্রণাম করিয়া আচমনপূর্বক কশ্মীর প্রাণায়াম করিবে। কুর্শপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, সাধক সশিষ্য যোগীন্দ্র বিনায়ক এবং শিবকে প্রণাম করিয়া চিত্ত সংযমপূর্বক যোগসাধনা আরম্ভ করিবে। প্রথম অভ্যাসকালে সিদ্ধাসন বন্ধন করিয়া কুম্ভক করা কর্তব্য। প্রথম দিনে দশবার কুম্ভক করিয়া তৎপরে পঞ্চবার বুদ্ধি—এই নিয়মে কুম্ভক করিতে হইবে। যোগিগণ সাবধানে উক্ত নিয়মে একদিনে অশীতিবার পর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে। প্রথমে বাম নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। পরে দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া বাম নাসিকায় রেচন করিবে। অভ্যাস কালে প্রথমে একাগ্রমনে সূর্যোভেদন কুম্ভক করিবে। ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিলে পরে উজ্জায়ী, সীংকারী, সীতগী ও উম্মীকা নামক কুম্ভক সকল অভ্যাস করিবে। যোগী গুরুরূপদেশ লইয়া মুদ্রা অভ্যাস করত পদ্মাসন বন্ধনপূর্বক নাভ্যনুসন্ধান করিবে। যোগী বাহা করিবে, তৎকর্মফল ঈশ্বরে অর্পণ করিবে। অনন্তর আসন পরিত্যাগ করিয়া উকজলে স্নান করিবে ও সন্ধ্যাবন্দনাদি সমাপনপূর্বক যোগসাধনা করিবে এবং তৎপরে পূর্বোন্ধিখিত যোগিজানোচিত সুপথ্য ভোজন করিবে। এলাচী বা লবঙ্গ ভক্ষণ করিবে। কেহ কেহ বলেন—কপূর ও চূর্ণহীন তাহুল ভক্ষণ প্রশস্ত। ভোজনান্তে মোক্ষসাধক শাস্ত্রগ্রন্থ বা পুরাণ শ্রবণ ও ভগবানের নাম কীর্তন করিবে। সারংকালে সারংসন্ধ্যাদি সমাপনপূর্বক পূর্বের জ্ঞায় যোগসাধনা করিবে, অথবা দিবসের তিন ঘটিকা অবশিষ্ট থাকিতে যোগসাধনা করিয়া সন্ধ্যাকাল উপস্থিত হইলে সারংসন্ধ্যা করিবে। পুনরায়

নিশ্চয়কালে পূর্ববৎ যোগসাধনা করিবে । রাত্রিকালে ও সায়ংকালে যোগসাধনা সময়ে বিপরীতকরণীমুক্তা বন্ধন করিতে নাই । যেহেতু পূর্ণ-উদয়ে উক্ত ক্রিয়া করিলে সাধকের দৈহিক অনিষ্ট হইতে পারে । সূর্যাভ্যাসে কুন্তক সম্বন্ধে বিশেষ বিধি এই যে, স্থপবিদ্র নিৰ্জ্জন, অতিশয় উচ্চ বা অতিশয় নীচ না হয় এক্রপ স্থানে আসন সংস্থাপনপূর্বক প্রথমে বজ্র, তত্‌পরি যুগাদির চর্চা ; তত্‌পরি কুশাস্তরণ করিয়া তত্‌পরি শির, গ্রীবা ও শরীর সম ও সরলভাবে রাখিয়া বসিবে । তদনন্তর স্বস্তিকাসন, বীরাসন, পদ্মাসন অথবা জট্রাসন ইহার যে কোন একটা আসন বন্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসাস্থ পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা ক্রমে ক্রমে অগ্নি অগ্নি করিয়া বাহিরের বায়ু আকর্ষণ করিবে, এবং সেই আকর্ষিত বায়ু পূরণ করিবে ॥৪৮॥\*

\* বামনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে এবং অল্পে অল্পে বলিবার তাৎপর্য্য এই যে, সাঁ করিয়া একেবারে বায়ু টানিয়া লইবে না । তৈলধারা যেমন অবিচ্ছিন্ন এবং ধারা বাহিকরূপে পতিত হয়, সেইরূপভাবে নিঃবাস টানিবে, ইহাতে বাহিরের বিস্তৃত বায়ু সমস্ত দেহমধ্যে আদিবে, তখন সেই আকর্ষিত বায়ু দেহমধ্যে ধারণ করিবে,—তাহাই-কুন্তক । কুন্তক অত্যাস করিলে শরীর নির্বিকল ও লঘু হয় । চিত্তবৃত্তির বিক্ষিপ্ত-ভাব নিদূরিত হয়,—চিত্তশুদ্ধ ও একাগ্র হয় । কেন হয়, তাহা বলিতেছি । প্রাণায়াম প্রধানতঃ তিন প্রকার । প্রথম বাহুবৃত্তি, দ্বিতীয় আভ্যন্তরবৃত্তি, এবং তৃতীয় শুভবৃত্তি । উক্তরূপ বায়ুকে বাহির করিয়া দিয়া অর্থাৎ যোগশাস্ত্রোক্তবিধানে বাস পরিত্যাগ করিয়া বাহ্যকে বাহিরে স্থাপন করার নাম বাহুবৃত্তি । এই বাহুবৃত্তির নাম রেচক । বাহিরের বায়ু আকর্ষণ করিয়া শরীরের মধ্যে পূর্ণ করার নাম আভ্যন্তরবৃত্তি । ইহার অন্ত নাম পূরক । পূরক পূরক কিছুই না করিয়া প্রসূত বায়ুদ্বারা অত্যন্তরে রুদ্ধ করার নাম শুভবৃত্তি । এই শুভবৃত্তির অন্ত নাম কুন্তক । কুন্তক পূর্ণ হইলে তাহা দেহমধ্যে বদ্ধ হয় ।

আকেশাদানবাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুন্তয়েৎ ।

ততঃ শটৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎ পবনং শটৈঃ ॥৪৯॥

আকেশাদিত্তি । কেশানামাধ্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মাদানবাগ্রানামধ্যাদীকৃত্যেত্য-  
নবাগ্রং তস্মাদনিরোধস্ত বায়োববোধস্তাবধিগ্ধাদা বস্মিন্ কর্মণি তত্তথা কুন্তয়েৎ ।  
কেশপর্যন্তং চ বায়োনিরোধো যথা ভবেত্তথাপি প্রযত্নেন কুন্তকং কুৰ্যাদিত্যর্থঃ ।  
নমু—“হঠান্নিকটঃ প্রাণোহয়ং বোমক্শেবু নিঃসরেৎ । দেহং বিদায়য়তোষ কুষ্ঠাদি  
জনয়ত্যপি । ততঃ প্রতাপিতব্যোহসৌ ক্রমেণাংগ্যহস্তিবৎ । বস্তো গজো  
গজারির্না ক্রমেণ মুহূতামিহাৎ । কবোতি শান্তনির্দেশান্ চ তং পরিলজ্জয়েৎ ।  
তথা প্রাণো হৃদিহোহয়ং যোগিনঃ ক্রমযোগতঃ ॥ গৃহীতঃ সেব্যমানস্ত বিশুদ্ধ-  
‘মুগগচ্ছতী’ তি বাক্যবিকল্পমিতি প্রযত্নেন কুৰ্যাদিতি কথমুক্তমিতি চেন্ন ।  
হঠান্নিকটঃ প্রাণোহয়মিতি বাক্যস্ত বলাদচিরেণ প্রাণভয়ং কবিয্যামীতি বুদ্ধ্যারম্ভঃ  
এবঞ্চ বহ্নাভ্যাসসকুপবৃত্তাৎ ক্রমেণাংগ্যহস্তিবদ্বিতি বৃষ্টান্তস্বায়শ্চাচ্চ । অতএব  
সূর্য্যচন্দ্রমসোবভ্যাসে ধারয়িত্বা নিরোধ ইতি চোক্তং সঙ্গচ্ছতে । তস্মাৎ কুন্তক-  
জ্বতিপ্রযত্নপূর্ব্বকং কর্তব্যঃ । “বথাযথাতিযত্নেন কুন্তকঃ ক্রিয়তে তথা ।” তথা  
তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ । “যথা যথা চ শিখিলং কুন্তকং স্তান্তথা তথা ।”  
গুণাক্ষয়ঃ স্তাৎ । অত্র যোগিনীমুহূতবোহিপি মানম্ । পূর্ব্বকস্ত শটৈঃ শটৈঃ কাব্যঃ

পরিপূর্ণ বায়ু ও নিশ্বাস হয়, নড়ে না । এই কুন্তাই তন্তুরতির নাম কুন্তক । শরীরের  
নিরা-প্রশিরা প্রভৃতি সমস্তই যদি বায়ু পূর্ণ হয়, তাহা হইলেই তরঙ্গ, আন্দোলন বা  
বেগ উপস্থিত হইয়া শরীরকে সবেল করিয়া তুলে ; পরন্তু যদি সমস্ত হান পূর্ণ হইয়া  
যায়, তাহা হইলে আর তরঙ্গ, আন্দোলন বা বেগ জন্মে না । সুতরাং শরীর  
নির্ঝিকল, লবু ও ক্ষীতপ্রায় হয় । তন্তুলিঙ্গার রসকিন্দু স্থাপন করিলে তাহা যেমন  
সমুচিত ও শুক হইয়া যায়, সেইরূপ সন্নিকট বায়ুও ক্রমে শরীরে সমুচিত হইয়া  
সুস্থতা প্রাপ্ত হয় । কাহাকেই তখন বায়ুর বেগ না থাকায় চিত্ত স্থির ও জগদভ্যাসের  
ক্ষয়তা করে ।



বেগদ্রাকর্ষ্যঃ । বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাত্মনাং । রেচকশর্টনৈঃ শর্টনৈবেব  
কর্ষ্যঃ । বেগাৎ কৃতে রেচকে বলহানিপ্রযুক্তাং । তন্তঃ শর্টনৈঃ শর্টনৈবেব  
রেচয়েন্ন তু বেগতঃ । ইত্যাত্মনেকধা গ্রন্থকারোক্তেষ্ট । ততো নিরোধাবধি  
কুন্তকানন্তরঃ শর্টনৈঃ শর্টনৈর্মন্দং মন্দং সবে্য বামভাগে স্থিতা নংড়ী সব্যনাড়ী তথা  
সব্যনাড্যা ইডয়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ । পুনঃ শর্টনৈরিত্যুক্তিস্ত  
শর্টনৈবেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থম্ । তদুক্তং—“বিস্ময়ে চ বিবাদে চ দৈন্ত্রে চৈবাব-  
ধারণে । তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিকচ্যত” ইতি ॥৪৯॥

কেশমূল হঠাতে নখাগ্র পর্য্যন্ত বায়ু নিরুদ্ধ করিয়া কুন্তক করিবে,  
অর্থাৎ শরীরের যাবতীয় স্থলে বায়ুপূর্ণ হইলে, ঐ বায়ু ধারণ করিবে ।  
কিন্তু একেবারে যদি বায়ুরোধ করা হয়, তাহা হইলে অতিবেগ জন্ম বায়ু-  
বেগ রোমকূপদ্বারা বহির্গত হইয়া যায়, অতএব ধীরে ধীরে বায়ুরোধ  
অভ্যাস করিবে । পরন্তু একেবারে বায়ু রুদ্ধ হইলে দৈহিক কোন যন্ত্র  
বিচ্ছিন্ন করিয়া বায়ু বহির্গত হইতে পারে, কিংবা কুষ্ঠরোগও জন্মিতে  
পারে ; তজ্জন্ম যেমন পালিত হস্তী দ্বারা ধীরে ধীরে বগ্নহস্তীকে বশীভূত  
করিতে হয়, তদ্রূপ অভ্যাস দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ুকে বশীভূত করিয়া ধারণ  
করিবে । প্রাণায়াম সাধন করিতে যে সকল শাস্ত্রীয় নিয়ম কথিত হইয়াছে,  
তাহা উল্লঙ্ঘন করিয়া কখনই প্রাণায়াম সাধন করিবে না । ইহাতে বল-  
প্রয়োগ বা কষ্টসাধ্য কার্য্য করিবে না ; বতটুকু বায়ুধারণ করিতে পরিশ্রম  
বা কষ্ট না হইবে, ততটুকু বায়ু ধারণ করিবে । আজি যেটুকু ধারণ  
করিবে, অভ্যাসে তৎপরদিবস তাহা হইতে অধিক ধারণ করিতে পারিবে  
—ক্রমে অভ্যাসে পর পর অধিক ধারণক্ষমতা বৃদ্ধি পাইবে । কিন্তু ক্রমে  
ক্রমে অভ্যাস যত বৃদ্ধি করিবে, যন্ত্রাধিক্যে কলাধিক্য ততই হইবে, সন্দেহ  
নাই । যাহার যেমন শক্তি আছে, বায়ুধারণে যাহার যেমন ক্ষমতা আছে,  
তিনি সেই প্রকার ক্ষমতার প্রাণায়াম করিবেন । শক্তি থাকিলে অতি-

বেগে ধারণেও স্রোষ হয় না । কুস্তক যেমন ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয়, রেচকও তদ্রূপ ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয় । একে-বারে বা হঠাৎ রেচন করিলে সাধকের অত্যন্ত বলহানি হয় । বহু যোগী কর্তৃক উক্ত হইয়াছে যে, বায়ুনিরোধের পরে কুস্তক করিয়া বামভাগস্থিত ইডানাডীদ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বহির্কায় নিঃসারণরূপ রেচক করিবে ॥৫৯॥

### সূর্য্যভেদনম্ ।

কপালশোধনং বাতদোষস্তং কৃমিদোষহং ।

পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥৫০॥

কপালশোধনমিতি কপালস্ত মস্তকস্ত শোধনং শুদ্ধিকরণং বাতজ্ঞা দোষা বাত-  
দোষাঃ অশীতিপ্রকারান্তান্ হন্তীতি বাতদোষস্তং কৃমীণামুদরে ভ্রাতানাং দোষো  
বিকারস্তং হরতীতি কৃমিদোষহং পুনঃ পুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যম্ । সূর্য্যোপার্য্য  
কুস্তকিয্যা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুত্তমং  
যোগিভিরিতি শেখঃ ॥৫০॥

কুস্তক সাধন করিলে মস্তক বিশোধিত হয়, বাতদোষ বিনষ্ট হয়,  
উদরের কৃমি নাশ পায় । সূর্য্যনাডীদ্বারা বায়ু, পূরণ করিয়া কুস্তক  
করত চন্দ্রনাডীতে বায়ু রেচন করিতে হয়, এই নিমিত্ত ইহা সূর্য্যভেদন  
নামে আখ্যাত হয় । এই যোগ অতিশ্রেষ্ঠ বলিয়া যোগিগণ কর্তৃক নির্দিষ্ট  
হইয়াছে ॥৫০॥

### উজ্জায়িকথনম্ ।

মুখং সংবম্য নাডীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ ।

বধ্য লগতি কঠাত্তু হৃদয়াবধি সম্বনম্ ॥৫১॥

উজ্জায়িনমাহ—সার্ভেনঃ । মুখমিতি মুখমাস্তং সংবম্য সংবস্তঃ কৃষ্য মুত্রবিষেত্যর্থঃ

কণ্ঠান্তে কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্ধ্বনি কণ্ঠশ্চ তন্তথা স্বনেন সহিতং  
বধান্তান্তথা ইতি । উভে ক্রিয়ারিশেষণে । লগতি স্লিয্যতি পবন ইত্যর্থাৎ ।  
তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈশ্চন্দ্রমাকুব্যাকুষ্ঠং  
কৃৎস্না পূরয়িত্বোত্থাৎ ॥৫১॥

উজ্জারী কুস্তক ।—মুখ মুদ্রিত করিয়া প্রাণবায়ু বাহাতে কণ্ঠ হইতে  
হৃদয় পর্যন্ত সশব্দে সংলগ্ন হয়, এইরূপে ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও  
দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে ॥৫১॥

পূর্ববৎ কুস্তয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ ।

শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥৫২॥

প্রাণং পূর্ববৎ পূর্বেণ স্বর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ববৎ । আকেশাদানথাগ্রাচ্চ নিরোধা-  
বধি কুস্তয়েদিড়্যাকুষ্ঠীত্যা কুস্তয়েদ্রোধ্যৎ । ততঃ কুস্তকানন্তরমিড়য়া বামনাভ্যা  
রেচয়েন্ত্যভ্যেৎ । উজ্জারিগুণানাহ সার্কিল্লোকেন—শ্লেষ্মদোষহরমিতি । কণ্ঠে কণ্ঠ-  
প্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদগন্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরন্তং দেহা-  
নলন্ত দেহমধ্যগতানলন্ত জাঠরন্ত বিবর্দ্ধনং বিশেষণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥৫২॥

পূর্বকথিত প্রকারে বায়ু আকর্ষণ করিয়া স্বর্য্যভেদন-কুস্তকের নিয়মা-  
নুসারে আকেশ নথাগ্র পর্যন্ত বায়ু বৃদ্ধ করিয়া কুস্তক করিবে । তৎপরে  
ইড়ানাড়ী অর্থাৎ বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । উজ্জারী কুস্তক  
সাধন করিলে শ্লেষ্মদোষ নষ্ট হইয়া কাসরোগ জন্মে না ও জঠরাগ্নি বৃদ্ধি  
হয় ॥৫২॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষক্লিনাশনম্ ।

গচ্ছতা ত্তিষ্ঠতা কার্য্যমুজ্জার্যাখ্যং তু কুস্তকম্ ॥৫৩॥

নাড়ীতি । নাড়ী শিরা জলং পীতয়ুদ্ধকরুণং ত্রুক্ষ্ম আসন্নভায়েহে বর্দ্ধমানা  
থাক্ষণঃ । জাঠরন্তকঃ এবামিত্যেতদবলং । তেহু গচ্ছঃ প্রাক্তো বা দোষো বিকাসন্তঃ

বিশেষণে নাশয়তীতি নাড়ীহলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্ । গচ্ছতা গমনং  
কুৰ্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জার্যাধ্যমুজ্জারীত্যাধ্যা যন্ত তৎ । তু  
ইত্যনেনাস্ত বৈশিষ্ট্যম্ দ্বোতয়তি । কার্য্যঃ কৰ্ত্তব্যম্ । উজ্জারীতি কচিৎ পাঠঃ ।  
গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধবহিতঃ কৰ্ত্তব্যঃ । কুন্তকশব্দদ্বিলিঙ্গঃ । পুংলিঙ্গপাঠে তু  
বিশেষণেষপি পুংলিঙ্গঃ পাঠঃ কার্য্যঃ ॥৫৩॥

উজ্জারী কুন্তক সাধন করিলে নাড়ীদোষ, উদরদোষ, পীতজলস্থিত  
দোষ ও সমস্ত দেহগত ধাতুদোষ বিনষ্ট হয় । সাধক গমন করিতে করিতেও  
এই কুন্তক সাধন করিতে পারেন, কাবণ ইহার সাধনকালে কোন প্রকার  
বন্ধাদি করিতে হয়না ॥৫৩॥

### সীৎকারীকথনম্ ।

সীৎকাং কুর্য্যান্তথা বক্তে, প্রাণেনৈব বিজ্জীভিকাম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ॥৫৪॥

সীৎকারীকুন্তকমাহ—সীৎকামিতি । বক্তে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা  
সীদিতিশব্দঃ সীৎকারস্তং কুর্য্যান্দিত্যর্থঃ । ওষ্ঠযোরন্তরে সংলগ্নয়া জিহ্বয়া সীৎকার-  
পূৰ্ব্বকং মুপেন পূৰ্ব্বকং কুর্য্যান্দিত্যর্থঃ । প্রাণেনৈব নাসিকটীরেত্যনেনোভাভ্যাং  
নাসাপুটীভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তম্ । এবম্বকেন বক্তৃশ্চ ব্যবচ্ছেদঃ । বক্তৃণ  
বাহোমিঃসারণজ্জভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং বলহানিকরত্বাৎ । বিজ্জীভিকাং রেচকং  
কুর্য্যান্দিত্যত্রাপি সধ্যতে । কুন্তকশব্দমুক্তোহপি সীৎকার্য্যাঃ কুন্তকদ্বাদেবাবগম্যব্যঃ ।  
অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা—এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ গৌনঃপুস্তেনামুষ্ঠানং স এব  
যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দপঃ রূপলাবণ্যাদি-  
শরেন কামদেবসাদৃশ্যত্বাৎ ॥৫৪॥

সীৎকারী কুন্তক ।—সাধক প্রথমে মুখে সীৎকার করিবে, তৎপরে  
ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্যে জিহ্বা সংলগ্নপূৰ্ব্বক সেট জিহ্বা দ্বারা পুনরায় সীৎকার

করত বায়ু-পূরণ করিয়া লইবে, তৎপরে কুস্তক করিয়া উভয় নাগিকাধারা ঐ বায়ু রেচন করিবে । মুখদ্বারা রেচন করিবে না । মুখদ্বারা রেচন করিলে সাধকের বলহানি হইয়া থাকে । এই যোগ পুনঃ পুনঃ অমুষ্ঠান করিলে যোগী কামদেব তুল্য হইবেন ॥৫৪॥

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ ।

ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥৫৫॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ । তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তরায়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্তা । ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন । তৃষা ভলপানেচ্ছা ন । নিদ্রা স্বপ্তির্ন । আলস্যং কাযচিন্তাগোঁরবাৎ প্রবৃত্তাভাষঃ । কাযগোঁরবং কদাচিনা চিন্তাগোঁরবং তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি । এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যঃ সম্বন্ধাৎ ॥৫৫॥

সীংকারী কুস্তক সাধন করিলে যোগী যোগিগণের শ্রেষ্ঠ হইতে পারেন । তিনি এই প্রপঞ্চ জগতের সৃষ্টি ও সংহারকর্ম হইতে থাকেন । তাঁহার ক্ষুধা, তৃষা, নিদ্রা, আলস্য প্রভৃতি কিছুই থাকে না ॥৫৫॥

ভবেৎ সত্বং চ দেহস্ত সর্বোপদ্রববর্জিতঃ ।

অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥৫৬॥

ভবেদिति । দেহস্ত শরীরস্ত সত্বং বলং চ ভবেৎ । অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাস-বিধিনা যোগিনামিন্দ্র ইব যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্বকরুণপ্রবৈবর্জিতঃ সর্বোপ-দ্রববর্জিতো ভবেৎ সত্যম্ । সর্ববাক্যং সাবধাবগমিতি জ্ঞায়াৎ । যদুক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ ॥৫৬॥

সীংকারী কুস্তক প্রভাবে যোগীর শরীরে অত্যন্ত বল হয় । যোগি-শ্রেষ্ঠগণ সীংকারী কুস্তক অভ্যাস করিয়া ধরাভলে সর্বপ্রকার উপদ্রবশূন্য হইয়া থাকেন ॥৫৬॥

## সীতলীকথনম্ ।

জিহ্বয়া বায়ুমাকুষ্য পূর্ববৎ কুন্তসাধনম্ ।

শনকৈব্রাণরজ্জ্ভাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ ॥৫৭॥

সীতলীকুন্তককথা—জিহ্বয়েতি । জিহ্বয়া ওষ্ঠযোৰ্দ্ধিৰ্গিতয়া বিহঙ্গমাধরচকু-  
সদৃশয়া বায়ুমাকুষ্য শনৈঃ পূৰ্ববৎ কুণ্ঠেত্যর্থঃ । পূৰ্ববৎ সূৰ্য্যভেদনবৎ কুন্তস্ত  
কুন্তকস্ত সাধনং বিধানং কুণ্ঠেত্বাধ্যাহারঃ । সুধীঃ শোভনা ধীৰ্শস্ত সঃ ভ্রাণস্ত রজ্জ্বে  
‘ভাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈয়েব । ‘অব্যয়সৰ্জনায়ীত্যক্ চ’ ইতি  
কঃ । পবনং বায়ুং রেচয়েৎ ॥৫৭॥

সীতলী কুন্তক ।—ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্য দিয়া জিহ্বা বহির্গত করিয়া পক্ষিচকুর  
গ্রায় করিবে । পরে ঐ চকুসদৃশ জিহ্বাদ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু আকর্ষণ  
করিয়া পূরণ করিবে । তদনন্তর প্রাপ্তক সূৰ্য্যভেদন কুন্তকের গ্রায়  
কুন্তক করিয়া উভয় নাসিকাদ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে বায়ু রেচন  
করিবে । ইহাই সীতলী কুন্তক ॥৫৭॥

গুণ্যপ্রীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ফুধাং তৃষাম্ ।

বিষাণি সীতলী নাম কুন্তিকেক্ষং নিহন্তি হি ॥৫৮॥

সীতলীগুণানাহ—গুণ্যেতি । গুণ্যশ্চ প্রীহা চ গুণ্যপ্রীহানো‘রোগবিশেষাবাদৌ  
যেবাং তে গুণ্যপ্রীহাদিকান্তান্ রোগানাময়ান্, জ্বরং জ্বরাত্ম্যং রোগম্ । পিত্তং  
পিত্তবিকারং, ক্ফুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং, তৃষাং জলপানেচ্ছাং, বিষাণি সর্পাদিবিষজ্জনিত-  
বিকারান্ সীতলী নামেতি প্রসিদ্ধার্থিকমব্যয়ম্ । ইয়মুক্তা কুন্তিকা নিহন্তি  
নিতবাং হন্তি । কুন্তককঃ দ্রৌলিকোহপি । তত্রাচ জিহ্বাঃ—‘‘উদন্ত কুন্তীরথ-  
শাতকুন্তকা’’ ইতি ॥৫৭॥

সীতলী কুন্তকের অহুষ্ঠান করিলে, গুণ্য প্রীহা প্রভৃতি উদররোগ

নষ্ট হয়, জ্বর ও পিত্তবিকার আরোগ্য হয়, এবং ক্ষুধা তৃষ্ণা দূর হয় ও সর্পাদির বিষ দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হইলেও কোন অপকার করিতে সমর্থ হয় না ॥৫৮॥

### ভক্তিকাকথনম্ ।

উর্বেকপারি সংস্থাপ্য শুভে পদতলে উভৌ ।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্বপাপপ্রণাশনম্ ॥৫৯॥

ভক্তাকুন্তকস্ত পদ্মাসনপূর্বকমেবাহুষ্ঠানান্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ—উর্বেকরিতি । উপযুক্তানে শুভে শুভে উভে দ্বৈ পাদয়োস্তলে অধঃপ্রদেশে উর্বেকঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা এসেৎ । এতৎ পদ্মাসনং ভবেৎ । কৌদৃশং ? সর্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষণেণ নাশনম্ । অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তমান্বাচকম্ । তথাচ কারকেষু, মনোরমায়াম্— উপযুক্তপরিবুদ্ধীনামিত্যত্র উপরিবুদ্ধীনামিত্যত্রোত্তমান্বুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতম্ ॥৫৯॥

ভক্তিকা কুন্তক ।—ভক্তিকা কুন্তক সাধন করিবার সময় পদ্মাসন করিয়া উপবেশন করিতে হয় । পদ্মাসন বন্ধ এই প্রকারে করিতে হয় যথা— বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পদতল এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম পদতল স্থাপন করিয়া বসিবে । এইরূপ করাকেই পদ্মাসন বলে । এই আসন সাধকের সর্বপ্রকার পাতক নাশ করিয়া থাকে ॥৫৯॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সূচীঃ ।

মুখং সংযম্য বস্ত্রেন প্রাণং জ্ঞাপনেন রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভক্তিকাকুন্তকমাহ—সম্যোতি । গ্রীবা চ উদরঞ্চ গ্রীবোদরম্ । প্রাণ্যজ্ঞানাদে-  
কবদ্ধাঃ, সনং গ্রীবোদরং বস্ত্র স সমগ্রীবোদরঃ । সূচীতা ধীরস্ত স সূচীঃ,  
পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতঃ কৃৎযা বস্ত্রেন প্রাবস্ত্রেন, জ্ঞাপনেন  
আর্শৈকভ্রমণেণ রেচয়েৎ প্রাণং পরীয়াস্তবস্থিত্য বাহুঃ রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভক্তিকা কুন্তক সাধন সময়ে সাধক সম্যক প্রকারে পদ্মাসন বন্ধন করিয়া উপবেশন করিবে । তদনন্তর উদর ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সংযত করিবে ও বিশেষ যত্নসহকারে নাসানালে প্রবিষ্ট বায়ু রেচন করিবে ॥৬০॥

যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধি সম্বনম্ ।

বেগেন পুরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধিমাক্রতম্ ॥৬১॥

বেচকপ্রকারমাহ—যথেন্দি । হৃৎ কণ্ঠঃ হৃৎকণ্ঠঃ তস্মিন্ হৃৎকণ্ঠে । সমাহারদ্বন্দ্বঃ । কপালাবধি কপালপর্য্যন্তঃ, স্বনেন সহিতঃ সম্বনং যথা স্ত্রান্তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েৎ । হৃৎপদ্মাবধির্ধ্বনি কৰ্ম্মণি তৎ হৃৎপদ্মাবধি, বেগেন তরসা, মাক্রতং বায়ুঃ পুরয়েৎ । চাপীতি পাদ-পূরণার্থম্ ॥৬১॥

নাসিকামধ্যগত বায়ু যে প্রকারে রেচন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে ।—যাহাতে কপাল হইতে হৃদয় ও কণ্ঠদেশ পর্য্যন্ত সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে অন্তর্গত বায়ু রেচন করিয়া পুনর্বার হৃদয় পর্য্যন্ত বেগে বায়ু পূরণ করিবে ॥৬১॥

পুনর্নিবেচেত্যন্তঃ পুরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।

যথৈব লোহকারেণ ভক্তা বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পুনরিত্তি । তৎ পূর্ব্বং পুনর্নিবেচেত্যন্তঃ পুনঃ পুনঃ পুরয়েচ্চৈত্যন্তঃ । উক্তে-হর্ষে দৃষ্টান্তমাহ—যথৈবেতি । লোহকারেণ লোহবিদ্যারণ্যং কৰ্ত্তা ভক্ত্যাগ্নে-ধমনসাধনীভূতং চন্দ্র যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পূর্ব্ব প্রকারে বায়ু পূরণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু রেচন করিবে এবং পুনর্বার পূরণ করিয়া বিরেচন করিতে হইবে । এইরূপে পুনঃ পুনঃ পূরণ ও রেচক করিবে । যেমন লোহকার ভক্তা অর্থাৎ অগ্নি প্রজ্বালনার্থ চন্দ্র নিশ্চিত বস্তু একবার বায়ু পূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বায়ুশূন্য করে,



সেইরূপ যোগিগণ একবার বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বিরেচন করিয়া বায়ুশূন্য করিবেন । এই প্রকার করিলেই ভক্তিকা-প্রাণায়াম সাধিত হয় ॥৬২॥

তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিমা ।

যদা শ্রমো ভবেদ্ভেদেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ ॥৬৩॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিমা বুদ্ধ্যা চালয়েৎ । রেচকপূরকয়োনিরন্তরাবর্তনেন চালনস্তাবধিমাহ—যদা শ্রম ইতি । যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচকপূরকয়োনিরন্তরাবর্তনেনারম্ভে ভবেত্তদা তস্মিন্ কালে । যথা যেন প্রকারেণ পবনেন বায়ুন লঘু ক্রিপ্র মেবোদরপূর্ণং ভবেত্তদা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ । “লঘু ক্রিপ্রমরং” ক্রত” মিত্যমরঃ ॥৬৩॥

লৌহকার যেমন বারংবার ভজ্জায়ন্ত পরিচালিত করে, প্রাণায়ামসাধক যোগী সেইরূপ আপন দেহস্থ বায়ুর পরিচালনা করিবেন । সবিশেষ বিবেচনার সহিত এই কার্য্য করিতে হয় । যাবৎকাল পর্য্যন্ত পরিশ্রম জ্ঞান না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত ঐ প্রকারে পুনঃ পুনঃ বায়ু চালনা করিবে । কিন্তু পরিশ্রম বোধ হইলে সাধক দক্ষিণ নাসিকায় শীঘ্র বায়ু পূরণ করিবে ॥৬৩॥

যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু ।

ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥৬৪॥

পূরকানন্তরং বৎ কর্তব্যং তদাহ—ধারয়েদिति । মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা অর্জ্জুনানামিকানিষ্ঠিকানিষ্ঠানাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ । অর্জ্জুনেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুদ্ধ্য অনামিকানিষ্ঠিকাত্যাং বামনাসাপুটং নিরুদ্ধ্যানাসিকাং দৃঢ়ং গৃহীত্বাদিত্যর্থঃ ॥৬৪॥

পূর্বকথিত মতে অতি দ্রুত বায়ু গ্রহণ করিয়া উদর পূর্ণ করিবে :  
তৎপরে নধ্যমা ও তর্জনী ভিন্ন অগ্রাণ্ড অঙ্গুলি সকল দ্বারা উভয় নাসিকা  
বদ্ধ করিয়া রাখিবে । অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা এবং অনামিকা ও  
কনিষ্ঠা দ্বারা বাম নাসিকা ধারণপূর্বক দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিবে ॥৬৪॥

বিধিবাৎ কুস্তকং কৃৎস্না রেচয়েদিড়য়ানিলম্ ।

বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥৬৫॥

বিধিবিদিত্তি । বদ্ধপূর্বকং কুস্তকং কৃৎস্না চন্দ্রনাভা অনিলং বায়ুং রেচয়েৎ ।  
তদ্বাকুস্তকশ্রেণং পরিপাটী । বামনাসিকাপুটে দক্ষিণকুস্তানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং  
নিরুদ্ধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন তদ্বাবধেগেন রেচকপূরকাঃ কাথ্যাঃ । শ্রমে জাতে  
তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃৎস্নাশ্রেণং দক্ষিণং নাসাপুটে নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুস্তকং  
ধারণেৎ । পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-  
নাসিকাপুটেন তদ্বাবধেগতি রেচকপূরকাঃ কর্তব্য্যাঃ । শ্রমে জাতে তেনৈব  
নাসিকাপুটেন পূরকং কৃৎস্নানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটকং নিরুদ্ধ্য  
যথাশক্তি কুস্তকং কৃৎস্না পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্যেকা বীতিঃ । বামনাসিকাপুটমনামিকা-  
কনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃৎস্না ঋতিভ্যঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-  
নাসাপুটেন রেচয়েৎ । এবং শতধা কৃৎস্না শ্রমে জাতে তেনৈব পূরয়েৎ । বদ্ধ-  
পূর্বকং কৃৎস্না রেচয়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন  
পূরকং কৃৎস্না ঋতিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলয়া রেচ-  
য়েত্তদ্বাবৎ । পুনঃপুনরেবং কৃৎস্না রেচকবৃত্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং  
কৃৎস্নানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং ধ্বা কুস্তকং কৃৎস্না পিঙ্গলয়া রেচয়েদিতি দ্বিতীয়া বীতিঃ ।  
তদ্বিকাগণানাহ—বাতপিত্তেতি । বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্  
হরতীতি তাদৃশম্, শরীরে ঘেহে ধ্বংসির্জ্ঞানলভ্যস্ত বিবেষণে বর্দ্ধনং দীপনম্ ॥৬৫॥  
পূর্বকথিত প্রকারে নাসিকা বদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুস্তক করিবে ।

তৎপরে বামনাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিবে । ভক্তিকা কুস্তকের সাধারণ নিয়ম এই যে, প্রথমে দক্ষিণ হস্তের অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসাপুটে ভক্তার জ্বায় ( অগ্নি জালিবার চর্শ্বনির্মিত জাঁতা ) বায়ু পূরণ এবং রেচন করিবে । এইরূপ করিতে করিতে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে, দক্ষিণনাসাপুটে বায়ু পূরণ করিয়া লইয়া অঙ্গুলি দ্বারা সেই নাসাপুট অবরুদ্ধ করত যথাশক্তি কুস্তক করিয়া বামনাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । তদনন্তর অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বাম নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে, এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলির দ্বারা বামনাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুস্তক করত দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । তৎপরে বাম নাসাপুটে অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করত অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণপূর্বক যথাশক্তি কুস্তক করিতে হইবে এবং বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপে ভক্তিকা নামক কুস্তক করিতে হইবে । এইরূপে কুস্তকে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখনই সেই নাসিকায় পূরক করিবে । ভক্তিকা-কুস্তক অভ্যাস ও সাধন করিলে বাত, পিত্ত ও কফদোষ বিনষ্ট হয়, জঠরাগ্নির সম্যক বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৫॥

কুণ্ডলীবোধকং ক্রিপ্রং পবনং সুখদং হিতম্ ।

ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাচ্চর্গলনাশনম্ ॥৬৬॥

ক্রিপ্রঃ শীত্ৰকুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্ষু । পুনাভীতিপবনং পবিত্রকারকং, সুখং দদাভীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরভাৎ সর্কেবাং হিতং সর্কধা চ হিতং সর্কেবাং কুস্তকানাং সর্কধা হিতত্বেহপি সূর্যভেদনোজ্জায়ািবূর্কো প্রায়েণ শীতে হিতো ।

সীংকারীসীতলো প্রায়েণোফে হিতে । ভদ্রাকুস্তকঃ সমশীতোকঃ সৰ্বদা হিতঃ  
সৰ্বেষাং কুস্তকানাং সৰ্বরোগহরদ্বৈপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরম্ । উজ্জায়ী  
প্রায়েণ শ্লেষহরঃ । সীংকারীসীতলো প্রায়েণ পিত্তহরে । ভদ্রাখ্যাঃ কুস্তকঃ  
ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যম্ । ব্রহ্মনাড়ী সূর্য্য ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ । তথাচ ঋতিঃ—  
“শতং ঠৈকাচ দ্বদশস্ত নাড়য়স্তাসাং মূৰ্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা । তয়োৰ্দ্ধিমায়ন্নমৃতব-  
মেতি বিষগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি ।” তস্তা মুখেহগ্রভাগে সংস্থং সম্যক্ স্থিতো যঃ  
কফাদিরূপোহর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধকস্তস্ত নাশনং নাশকর্ক্ । ৬৬ ।

ভজিকা কুস্তক সাধনে নিদ্রিতা কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন, এবং শরীরস্থ  
বায়ু স্নেহদ, পবিত্র ও ত্রিদোষহর হয় । সৰ্ব্বপ্রকার কুস্তক সাধনই হিতকর  
বটে, কিন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী কুস্তক উষ্ণগুণপ্রদ ও শীতগুণের  
সাধক । সীংকারী ও সীতলী এই দুই কুস্তক শীতল হইলেও প্রায়  
উষ্ণগুণপ্রদ । ভজিকা কুস্তক সমশীতোষ্ণ গুণপ্রদ । সমস্ত কুস্তকই  
রোগহর, কিন্তু তাহার মধ্যে বিশেষত্ব আছে । সূর্য্যভেদন বাতহর,  
উজ্জায়ী শ্লেষহর এবং সীংকারী ও সীতলী ইহারা প্রায়ই পিত্তহর ।  
ভদ্রাখ্যা কুস্তক বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষ্মা এই ত্রিদোষহর । অধিকন্তু সূর্য্য  
নাড়ীর মুখে শ্লেষ্মাদিরূপে যে অর্গল আছে, বাহ্য প্রাণের গতির বাধা  
জন্মায়, তাহা বিনাশ করে ॥৬৬॥

সম্যক্ গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিশেদকম্ ।

বিশেষেণৈব কর্তব্যং ভদ্রাখ্যাঃ কুস্তকং ত্রিদম্ ॥৬৭॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রং গাত্রমধ্যে স্রব্ধায়ামেব সম্যক্ দৃভূতং সমুদ্ভূতং ভাতং  
বদগ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিস্কৃগ্রন্থিক্লগ্রন্থিরূপং তস্ত বিশেষেণ ভেদ-  
জনকম্ । অতএব ইদং ভদ্রা ইত্যখ্যা ঋতি ভদ্রাখ্যাঃ কুস্তকং তু বিশেষেণৈব  
কর্তব্যম্ অবশ্যকর্তব্যমিত্যর্থঃ । ‘সূর্য্যভেদনাদয়স্ত যথাসম্ভবং কর্তব্যঃ ॥৬৭॥

সুখ্যা মধ্যে ব্রহ্মগ্রহি, বিষ্ণুগ্রহি এবং রুদ্রগ্রহি নামক তিনটি গ্রহি আছে। ভঙ্গিকা নামক কুস্তক সম্যক প্রকারে অভ্যস্ত হইলে ঐ গ্রহিভয়ের ভেদ হইয়া যায়। অতএব যত্নসহকারে ইহার সাধন করা অবশ্য কর্তব্য ॥৬৭॥

### ভ্রামরীকথনম্ ।

বেগাদ্ব্যোমং পূরকং ভূঙ্গনাদং

ভূঙ্গীনাং রেচকং মন্দমন্দম্ ।

যোগীশ্রাণামেবমভ্যাসযোগা-

চিন্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা ॥৬৮॥

ভ্রামরীকুস্তকমাহ—বেগাদিতি । বেগান্তরসা ঘোমং সশকং বথা শ্রান্তথা ভূঙ্গ-  
ভ্রমরস্ত নাম ইব নাদো বাস্মিন্ কর্ণণ তন্তথা পূরকং কুত্বা । ভূঙ্গ্যো ভ্রমর্যন্তাসাং  
নাম ইব নাদো বাস্মিন্তন্তথা মন্দং মন্দং রেচকং কুর্ধ্যাৎ । পূরকানন্তরং কুস্তকস্ত  
ভ্রামর্যাঃ কুস্তকত্বাদেব সিদ্ধঃ বিশেষাচ্চ নোক্তঃ । পূরকরেচকরোস্ত বিশেষোহন্তাহি  
তাবেবোক্তৌ । এবমুক্তরীত্যভ্যাসনমভ্যাসস্তস্ত যোগো বৃত্তিস্তদ্বাদ্বেগীশ্রাণাং  
চিন্তে কাচিদনির্ঝাচ্যা আনন্দেন লীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাগ্রা উৎপন্ন  
ভবতি ॥৬৮॥

ভ্রামরী কুস্তক ।—ভ্রমর যে প্রকার শব্দ করে, অত্যন্ত বেগসহকারে  
সেইরূপ শব্দ করিতে করিতে বায়ু পূরণ করিবে, এবং ভ্রামরীর ত্রায় শব্দ  
করিতে করিতে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে । এই পূরক ও রেচক  
উভয়ের মধ্যবর্তী কালে কুস্তক করিবে । যতক্ষণ পরিশ্রম জ্ঞান না হয়  
ততক্ষণ কুস্তক করিবে । এইরূপ পূরক, কুস্তক ও রেচক করাকেই  
ভ্রামরী কুস্তক বলে । এই কুস্তক অভ্যস্ত হইলে অনির্ঝরনীয় আনন্দ  
অমৃতত্ব করা যায় ॥৬৮॥

## মূচ্ছাকথনম্ ।

পূরকাস্তে গাঢ়তরং বন্ধা জালঙ্ঘরং শনৈঃ ।

রেচয়েন্মূচ্ছানাথ্যেয়ং মনোমূচ্ছা স্বথপ্রদা ॥৬৯॥

মূচ্ছাকুস্তকমাহ—পূরকাস্তে ইতি । পূরকস্তাস্তেহবসানেহতিশয়েন গাঢ়তরং জালঙ্ঘরাখ্যং বন্ধং বন্ধা শনৈর্হৃদয়ং মন্দং রেচয়েৎ । ইয়ং কুস্তিকা মূচ্ছানাথ্যা মূচ্ছনা ইত্যাখ্যা যত ইতি মূচ্ছানাথ্যা । কৃদৃশী ? মনো মূচ্ছরতীতি মনোমূচ্ছা এতেন মূচ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্বকং ফলযুক্তম্ । পুনঃ কৃদৃশী ? স্বথপ্রদা স্বথং প্রদদাতীতি স্বথপ্রদা ॥৬৯॥

মূচ্ছাকুস্তক —পূরক করিয়া তৎপরে গাঢ়তররূপে জালঙ্ঘরবন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে রেচক করিবে । এইরূপ করিলে মনের মূচ্ছা হয়, তাই ইহার নাম মূচ্ছাকুস্তক । এই কুস্তক অতিশয় স্বথপ্রদ ॥৬৯॥

## প্লাবিনীকথনম্ ।

অন্তঃপ্রবর্তিতোদারমাক্রতাপূরিতোদরঃ ।

পয়স্যগাধেহপি স্খাৎ প্রবতে পদ্মপত্রবৎ ॥৭০॥

প্লাবিনীকুস্তকমাহ—অন্তঃপ্রবর্তিতোদারমাক্রতাপূরিতোদরঃ পূরিত উদারো অতিশয়িতো যো মাক্রতঃ সমীরন্তেনাসমস্তাং পূরিতমূদরঃ যেন সঃ পুমানগাধেহপ্য তলম্পর্শেহপি পয়সি জলে । পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেন তুল্যং স্খাদনারাসাৎ প্রবতে তরতি গচ্ছতি ॥৭০॥

প্লাবিনী কুস্তক ।—দেহমধ্যে যে বায়ু আছে, তদ্বারা উদরের মধ্যভাগ

পূরণ করিবে ; তৎপরে কুস্তক করিবে । এইরূপ কুস্তক করিলে সাধক অগাধ জলেও পদ্মপত্রের ত্রায় ভাসিয়া থাকেন ॥৭০॥\*

প্রাণায়ামভেদকথনম্ ।

প্রাণায়ামদ্বিধা প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ।

সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুস্তকো দ্বিবিধো মতঃ ॥৭১॥

অথ প্রাণায়ামভেদমাহ—প্রাণায়াম ইতি । প্রাপ্ত শরীরান্তঃসংকার-  
বারোবায়মনং নিবোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ । প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং পোরকনাতেন—  
“প্রাণঃস্বেদেহজীবায়ুর্বায়াস্তুরির্বোধনমিতি ।” রেচকচ্চ পূরকচ্চ কুস্তকচ্চ তৈভেদৈ-  
দ্বিধা ত্রিপ্রকারকঃ—রেচকপ্রাণায়ামঃ, পূরকপ্রাণায়ামঃ, কুস্তকপ্রাণায়ামশ্চেতি ।  
রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ—“বহির্ঘ্রোচনং বায়োরুদ্রাজ্চেচকঃ স্মৃত ইতি । রেচক-  
প্রাণায়ামলক্ষণম্—“নিক্রম্য নাসাবিবরণশেষং প্রাণং বহিঃ শূন্তমিবানিলেন ।  
নিক্রম্য সন্তিষ্ঠতি কৃদ্ধবায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ ।” পূরকলক্ষণম্—  
“বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদ্ররে পূরকো হি সঃ ।” পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণম্—“বাহে  
দ্বিতং প্রাণপুটেন বায়ুমাক্রব্য তেঠৈব শনৈঃ সমস্তাৎ । নাড়ীচ্চ সর্কীঃ পরিপূরণেদ্  
যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ ।” কুস্তকলক্ষণম্—“সংপূর্য্য কুস্তবদ্বারোদ্ধারণঃ  
কুস্তকো ভবেৎ ।” অরং কুস্তকস্ত পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । ভিন্নস্ত—“ন রেচকো

\* অন্তান্ত কুস্তকে বাহিরের বায়ু দেহমধ্যে টানিয়া আনিয়া তাহারই কুস্তক ও রেচক  
করিতে হয়, দ্বাবিনী কুস্তক তাহা নহে । দেহমধ্যস্থ বায়ু উন্নত মধ্যে লইয়া তাহাই  
কুস্তক করিতে হয় । লইবার উপায় এই যে, উপরদেশে মনকে স্থির করিয়া সমস্ত  
দেহের বায়ু টানিয়া ঐ স্থানে লইতে হয়, ক্রমান্বয়ে উহা লইবে । দ্বাবিনীকুস্তকের  
উদ্দেশ্য লবু হওয়ার, জলের উপর ইটিয়া বাওয়া—ইত্যাদি ইত্যাদি, এবং চরম উদ্দেশ্য  
সকলেরই সমাধি । বাহ্য হটক, দেহমধ্যস্থ বায়ুপূজ উন্নত মধ্যে আবদ্ধ থাকিলে  
শরীর নিত্য লবু হইয়া পড়ে, তখন সে যে শূন্তে বিচরণ বা জলের উপর গমনাগমন  
করিতে পারিবে, তাহাতে সন্দেহ কি ?

নৈব চ পূরকোহত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুঃ । অনুশিচলং ধায়মতে ক্রমেন  
কুন্তাখ্যমেতৎ প্রবদন্তি তজ্জ্ঞাতঃ ।” অথ প্রকারান্তবেণ প্রাণায়ামং বিভ্রজেত—  
সহিত ইতি । কুন্তকো বিবিধঃ—সহিতঃ কেবলশ্চেতি । মতোহভিমতঃ  
যোগিনামিতি শেষঃ । তত্র সহিতো বিবিধঃ—রেচকপূর্বকঃ পূরকপূর্বকশ্চ ।  
তদ্বক্তৃ—“আরেচ্যাপূর্য বা কুর্যাস স বৈ সহিতকুন্তকঃ ।” তত্র রেচকপূর্বকো  
রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । পূরকপূর্বকঃ কুন্তকঃ পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । কেবল-  
কুন্তকঃ কুন্তক প্রাণায়ামাদভিন্নঃ । প্রাণজ্ঞাঃ স্বর্ঘ্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্বকস্ত কুন্তকস্ত  
ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ ॥৭১॥

প্রাণায়াম কত প্রকার তাহাই কথিত হইতেছে ।—দেহমধ্যে নিরন্তর  
বায়ুর সঞ্চরণ হইতেছে । সঞ্চরণশীল সেই বায়ুর নিরোধের নামই  
প্রাণায়াম ।\* গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, শরীরস্থ জীবস্বরূপ বায়ুর  
নিরোধই প্রাণায়াম । প্রাণায়াম তিনপ্রকার—রেচক, পূরক ও কুন্তক ।  
যাজ্ঞবল্ক্য বলেন—উদরমধ্যস্থ বায়ু বহির্গত করিয়া দেওয়ার নামই

\* প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কুর্ধ্ব, কৃকর, দেবদন্ত, ধনঞ্জয়,—এই সাতটি  
এই দশবিধ বায়ু । হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যস্থানে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠে উদান ও  
সর্বশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু নিত্য বহিতেছে । ১. প্রাণ অপান প্রভৃতি এই পাঁচটি  
বায়ুই প্রধানতঃ বিখ্যাত । উদগারে নাগ বায়ু, চক্ষু উন্মীলনে কুর্ধ্ব, হাঁটিতে কৃকর,  
হাইতোলার দেবদন্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় এই পাঁচ বায়ু পাঁচ স্থান অবিকার  
করিয়া রহিয়াছে । মানুষের মৃত্যু হইলেও সর্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু দেহ পরিত্যাগ  
করে না । জীবদেহের জীবনরূপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে ভ্রমণ করিতেছে ।  
প্রাণায়ামদ্বারা এই সকল বায়ু নিরোধ করিতে পারিলে জীব অনৌকিকত্ব প্রাপ্ত হয় ।  
বায়ুর গতি সর্বদা চকল, স্থলরাগ জীবের চিন্তাও চকল হয় । বায়ুকে হির বা নিরোধ  
করিতে পারিলেও চিন্তাও হির হয়, চিন্তা হির হইলে তখন সমাধি পর্যন্ত লাভ করা  
অত্যন্ত সুখবহ ও সুগম হইয়া পড়ে । চিন্তা হির করিতে না পারিলে ধ্যানধারণা  
প্রভৃতি কিছুই হইতে পারে না ।



রেচক । যাজ্ঞবল্ক্য আরও বলিয়াছেন যে, নাসিকায়স্থ পথে প্রাণবায়ু  
নিষ্ক্রামিত করিয়া শরীর বায়ুশূন্য করিবে, পরে বায়ু নিরোধ করিয়া  
অবস্থান করিবে, ইহারই নাম রেচক বা মহানিরোধ । বাহিরের বায়ু  
অন্তরে আনয়ন করার নাম পূরক । শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে,—  
নাসাপুটদ্বারা বহির্গত বায়ুর আকর্ষণ করিয়া শরীরস্থিত সমুদায় নাড়ী  
পূর্ণ করিবে, ইহাকেই পূরক নামক মহানিরোধ বলে । বায়ুদ্বারা উদর  
পরিপূর্ণ করিয়া সেই উদরকে কুস্তবৎ করিবে । ইহাকে কুস্তক বলে ।  
পূরক হইতে কুস্তক অভিন্ন । ভিন্ন কুস্তক এই—রেচক বা পূরক ব্যতি-  
রেক নাসাপুটস্থিত বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুস্তক হয় ।  
কুস্তক দুই প্রকার—সহিত ও কেবল । সহিত-কুস্তক যোগিগণের  
অভিপ্রেরিত, কেবল-কুস্তকের অহুষ্ঠান তাঁহার করেন না । সহিত-কুস্তক  
আবার দুই প্রকার—রেচকপূরক ও পূরকপূরক । রেচকপূরক কুস্তক  
ও রেচক এতদ্ব্যভয়ের কোন বিভিন্নতা নাই ; এবং পূরকপূরক কুস্তক ও  
কুস্তক এতদ্ব্যভয়ের কোন ভিন্নতা নাই . আর কেবল-কুস্তকেই কুস্তক-  
প্রাণায়ামের অভিন্ন । পূরককথিত সূর্য্যভেদনাদি কুস্তকেই কেবল-কুস্তকের  
ভেদ বলিয়া অবগত হওয়া যায় ॥৭১॥

বাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যাসেৎ ।

রেচকং পূরকং যুক্ত্ৱা সূখং যদ্বাস্থ্যধারণম্ ॥৭২॥

সহিতকুস্তকাত্ম্যাসক্তাবধিষাৎ—বাবদিতি । কেবলন্ত কেবলকুস্তকন্ত সিদ্ধিঃ  
কেবলসিদ্ধির্বাৎপর্য্যন্তং স্ত্রান্তাবৎপর্য্যন্তং সহিতকুস্তকং সূর্য্যভেদনাদিকমভ্যাসেৎ  
তিষ্ঠেৎ । সূর্য্যভেদনস্তরং বদা সূর্য্যাস্তর্ধর্ষণাভ্যাসাভ্যাসি, তদা কেবলকুস্তকঃ  
সিদ্ধতি, তদনন্তরং সহিতকুস্তকো বশবিশিষ্টঃ বা কাব্যোঃ অশীতিসংখ্যাপূর্ত্তিঃ কেবল-

কুন্তকৈবেব কর্তব্য।। সতি সামর্থ্যে কেবলকুন্তক অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ ।  
কেবলকুন্তকস্ত লক্ষণমাহ—রেচকমিতি । রেচকং পূরকং যুক্ত। ত্যক্ত। স্ব-  
মনাসাং যথা স্তাত্তথা বায়োদ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥৭২॥

যতদিন পর্য্যন্ত কেবল-কুন্তক সিদ্ধ হয় না ; ততদিন পর্য্যন্ত সূর্য্যভেদ-  
নাদি সহিত-কুন্তকের অচ্ছাণন করিতে হয় । সূর্য্যভেদানন্তর যখন সেই  
সূর্য্য মধ্য ঘণ্টার তায় শব্দ হইতে থাকে, তখন কেবল-কুন্তক সিদ্ধ  
হইয়াছে বলিয়া অবগত হওয়া যায় । ইহা সিদ্ধ হইলে দশ বা বিংশতি  
বাব সহিত-কুন্তক করিবে, কেবল-কুন্তকদ্বারা অশীতি সংখ্যা পূরণ করিতে  
হইবে । পরন্তু শক্তিসম্বন্ধে অশীতির অধিক সংখ্যার কেবল-কুন্তক  
করিবে । রেচক ও পূরক না করিয়া অনার্য্যাসে বায়ুধারণকেই কেবল-  
কুন্তক বলে ॥৭২॥

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুন্তকঃ ।

কুন্তকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥৭৩॥

স বৈ ইতি । মিশ্রিতঃ কেবলকুন্তকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ । কেবলং প্রশং-  
সন্তি—কেবল ইতি । রেচো রেচকঃ, রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাত্ত্য্যঃ  
বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুন্তকে সিদ্ধে সতি ॥৭২॥

মিশ্রিত অর্থাৎ সহিত-কুন্তক ও কেবল-কুন্তক এই উভয় কুন্তককেই  
প্রাণায়াম বলে । রেচক ও পূরকহীন যে কুন্তক, তাহাই কেবল-  
কুন্তক ॥৭৩॥

ন তস্ত দ্বন্দ্বভং কিক্লিজিষু লোকেষু নিদ্রতে ।

শব্দঃ কেবলকুন্তেন যথেষ্টং বায়ু-ধারণাৎ ॥৭৪॥

তস্ত বোগিনজিষু লোকেষু দ্বন্দ্বভং দৃষ্টাপ্যং কিক্লিৎ কিমপি যথেষ্টং যথেষ্টং

বারোধারণং বাপি ন বিজ্ঞতে তস্মৈ সৰ্বং সুলভমিত্যর্থঃ । শক্ত ইতি—কেবল-  
কুন্তকেন কুন্তকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেষ্টং বারোধারণং তন্মাদ্বায়ু-  
ধারণাৎ ॥৭৪॥

যে যোগী কেবল কুন্তকদ্বারা বায়ুধারণ করিতে পারেন, ত্রিলোকে  
ঈশ্বার হ্রস্ব পদার্থ কিছু থাকে না। তিনি যখন বাহা ইচ্ছা করেন,  
তখনই তাহা প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥৭৪॥

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ ।

কুন্তকাং কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ ॥৭৫॥

রাজযোগপদং রাজযোগাস্ত্রকং পদং লভতে ' অত্র সংশয়ো ন, নিশ্চিত-  
মেতদিত্যর্থঃ । কুন্তকাভ্যাসস্ত পরম্পরয়া কৈবল্যাহেতুত্বমাহ—কুন্তকাদিত্যি ।  
কুন্তকাং কুন্তকাভ্যাসাং কুণ্ডল্যাধারণশক্তিস্তত্ত্বা বোধো নিদ্রাতপ্তো ভবেৎ ।  
কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ ॥৭৫॥

পরম্পরারূপে কুন্তকই মুক্তির হেতু, অতএব, কুন্তককেই রাজযোগ  
বলা যাইতে পারে। মুক্তি অভিলাষী ব্যক্তিগণ এই কুন্তক যোগ করিবে।  
ইহা সাধন করিলে কুণ্ডলী শক্তির জাগরণ হয়, সেইজন্য ইহাকে কুণ্ডলী-  
বোধ নামেও অভিহিত করা হয় ॥৭৫॥

অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিঞ্চ জায়তে ।

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।

ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যাসেৎ ॥৭৬॥

\* সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাজলরহিতা ভবেৎ । হঠস্ত হঠাভ্যাসস্ত সিদ্ধিঃ প্রত্য-  
হারাদিপারম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জায়তে । হঠযোগরাজযোগসাধনয়োঃ পর-  
স্পরোপকার্যোপকারকত্বমাহ—হঠং বিনেতি । হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো

ন সিধ্যতি রাজযোগং বিনা হুতা ন সিধ্যতি ভক্তোহন্ততরন্ত সিদ্ধিনাস্তি । তন্ম্য-  
দ্বিস্পত্তিং রাজযোগসিদ্ধিমামৰ্যাদীকৃত্য বা নিস্পত্তিস্তত্ত্বা রাজযোগসিদ্ধিপৰ্য্যন্তং  
যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যসেদমুত্তিষ্ঠেৎ । হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা  
রাজযোগসাধনেহত্র রাজযোগশব্দঃ । জীবসাধনে লাক্ষলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ ।  
রাজযোগসাধনং চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যমানমুগ্মনোশাস্তবীমুদ্রাদিরূপমপয়োক্ষ্যমুত্ত-  
বৃক্ষং পঞ্চদশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ । বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃষ্টাহুবিদাদিরূপঞ্চ ॥৭৬॥

স্বপ্না নাড়ীকে ব্রহ্ম নাড়ী বলে । এই স্বপ্না নাড়ী যখন অর্গল-  
রহিত অর্থাৎ কফাদিরহিত হয়, তখনই হঠাভ্যাসে সিদ্ধি হইয়াছে জানিতে  
পারা যায়—অর্থাৎ ঐরূপ হইলেই প্রত্যাহারাদি দ্বারা মুক্তিলাভ সম্ভব  
হয় । প্রাণারামাদি হঠযোগের সাধনা ব্যতীত রাজযোগ সিদ্ধ হয় না,  
আবার রাজযোগ ব্যতীত হঠযোগও সিদ্ধ হয় না । অতএব শেষ সিদ্ধি  
পর্য্যন্ত উভয় যোগই অভ্যাস করিবে । চতুর্থ উপদেশে রাজযোগের কথা  
উক্ত হইয়াছে ॥৭৬॥

### রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারঃ ।

কুন্তকপ্রাণরোধান্তে কুর্য্যাদিত্রং নিরাশ্রয়ম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥৭৭॥

হঠাভ্যাসরাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ—কুন্তকেতি । কুন্তকেন প্রাণস্ত বো-  
ধোন্তস্তান্তে মধ্যে চিন্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্য্যৎ । সংপ্রজ্ঞাতসমার্ধো জাতায়াং  
ব্রহ্মাকারস্থিতেঃ পরং বৈরাগ্যেন বিলয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ এবমুক্তরীত্যভ্যাসস্ত  
যোগো যুক্তিস্তেন । “যোগঃ সংহননোপায়ধানসম্বতযুক্তিযু” ইতি কোষঃ । রাজ-  
যোগান্তকং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্তুয়াৎ ॥৭৭॥

হঠযোগ দ্বারা রাজযোগের 'কলপ্রাপ্তির প্রকার' কহিতেছেন।—  
কুন্তকদ্বারা প্রাণবায়ু রুদ্ধ করিয়া অন্তঃকরণকে নিরাশ্রয় করিবে, এইরূপ  
করিলেই সম্প্রজাত সমাধি হয়, তাহা হইলেই সাধকের ব্রহ্মযোগে অব-  
স্থিতি হইয়া থাকে। ইহাতেই যোগীর বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিন্তের  
লয় হয়। এই প্রকারে নিয়ত যোগ অভ্যাস করিলে রাজযোগের কার্য  
হয় ॥৭৭॥

হঠযোগলক্ষণকথনম্ ।

বপুঃকুশলং বদনে প্রসন্নতা

নাদক্ষুটঙ্কং নয়নে স্তনিশ্মলে ।

অরোগতা বিন্দুজয়োহগ্নিদীপনং

নাড়ীবিভুক্তিহঠযোগলক্ষণম্ ॥৮৯॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥২॥

হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকমাহ—বপুঃকুশলমিতি । বপুষো দেহস্ত কুশলং কাশ্যং বদনে  
মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদস্ত ধ্বনেঃ ক্ষুটঙ্কং প্রাকটাং নয়নে নেত্রে স্তম্ভ নির্মলে  
অরোগস্ত ভাবোহরোগতা অরোগ্যং বিন্দোক্তোজ্জ্বলঃ ক্রমাতাবরূপঃ অগ্নে-  
'রৌদ্র্যাস্ত দীপনং দীপ্তিনাড়ীনাং বিশেষণ শুদ্ধিফলাপগমঃ এতচ্চঠস্ত হঠাভ্যাস-  
সিদ্ধেৰ্ভাবিত্তা লক্ষ্যতেহেনেনোতি লক্ষণম্ ॥ ৭৮।

ইতি হঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ত্রয়োদশাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃততায়ং

দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হঠযোগসিদ্ধির লক্ষণ বলিতেছেন।—যাহার হঠযোগ সিদ্ধি হইয়াছে,  
তার শরীর কুশ ও মুখ প্রসন্ন হয়, বাক্য অতিশয় স্পষ্ট ও চক্কেজ্যোতিঃ

প্রদীপ্ত এবং নির্মল হইয়া থাকে । শরীর নীরোগ হয়, এবং বিম্বস্থলন হয় না । অঠরাগ্নি উদ্দীপ্ত ও নাড়ী সমুদয় বিস্তৃত হয় । এই সমুদয় রাগযোগসিদ্ধির বাহ্য লক্ষণ । এই সমুদয় লক্ষণ দেখিলে বুঝিতে হইবে, সেই ব্যক্তির যোগসিদ্ধি হইয়াছে ॥৭৮॥

দ্বিতীয় উপদেশ সমাপ্ত ॥২॥

## তৃতীয়োপদেশঃ ।

কুণ্ডলীবর্ণনম্ ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহহিনায়কঃ ।

সর্বেষাং যোগতত্ত্বাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ॥১॥

অথ কুণ্ডল্যাঃ সর্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ—সশৈলেতি । শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনান্যন্যৈঃ সহ বর্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যাশ্চ ভূময়স্তাসাম্ । ধাত্র্যা এক্ষেপণি দেশভেদাভেদমাদায় বহুবচনম্ । অহীনাং সর্পাণাং নারকে নৈতাড়িনায়কঃ শেষো যথা যদ্বনাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ । সর্বেষাং যোগানাং তত্ত্বাণি যোগতত্ত্বাণি যোগোপায়ান্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাজয়ঃ । \* কুণ্ডলীবোধঃ হিনা সর্বযোগোপায়ানাং বৈবৰ্ণ্যাদিত্যি ভাবঃ ॥১॥

সশৈলবনধাত্রী ধরিত্রীর আধার যেমন একমাত্র অনন্তনাগ, তেমনি সর্বপ্রকার যোগাদির আশ্রয় একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি । কুণ্ডলিনীর প্রবোধ ব্যতীত যোগসিদ্ধির উপায় নাই ॥১॥\*

\* আমাদের চেহের অভ্যন্তরে বিবিধ প্রকার গাত আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তিগুলি কিছু সর্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না । অর্থাৎ সকল সময় কিছু সমান ভাবেও ক্রিয়া করে না । কখনও দুট, কখনও বা ত্রুতভাবে গমন করিয়া থাকে । তাহা হইলে

## কুণ্ডলীপ্রবোধকালকথনম্ ।

সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগৰ্জ্জি কুণ্ডলী ।

তদা সৰ্ব্বাণি পদ্যানি ভিত্তস্তে গ্রন্থয়োহপি চ ॥২॥

কুণ্ডলীবোধস্ত ফলমাহ দ্বাভ্যাং—সুপ্তেতি । সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন  
যদা জাগৰ্জ্জি বৃধ্যতে তদা সৰ্ব্বাণি পদ্যানি ঘটচক্রাণি ভিত্তস্তে ভিন্নানি ভবন্তি ।  
গ্রন্থয়োহপি চ ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিক্রতুগ্রন্থয়ো ভিত্তস্তে ভেদঃ প্রাপ্নু বন্তীত্যম্বয়ঃ ॥২॥

কুণ্ডলী প্রবোধ ফল কহিতেছেন ।—শ্রীগুরুর প্রসাদে সুপ্তা কুণ্ডলিনী  
যখন জাগ্রত হয়েন, তখনই ঘটচক্র বা দেহস্থ সমস্ত পদভেদ হইবে ও ব্রহ্ম-  
গ্রন্থি, ক্রতুগ্রন্থি এবং বিষ্ণুগ্রন্থি ভিন্ন হইয়া থাকে ॥২॥

প্রাণশ্চ শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে ।

তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥৩॥

প্রাণশ্চেতি । তদা শূন্যপদবী অমুদ্রা প্রাণশ্চ বায়ো, রাজাং পদ্বী রাজপথঃ  
রাজপথমিবাচবতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে । সুপ্তেন গমনসম্ভবাৎ তদা

বৃদ্ধিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে । বাহা সঞ্চিত হইয়া  
থাকে তাহা বিষন্নানুভূতির সংস্কার । বিষন্নানুভূতির সংস্কারসমষ্টি যেখানে থাকে,  
ঐহাকে মূলধার বলে । আর ঐ স্থানে যে ক্রিয়াক্রান্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই  
কুণ্ডলিনী শক্তি বলে । সমস্ত শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই  
উহাকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলা যায় । এখন কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জাত-  
সান্নে অমুদ্রা নাড়ীর মধ্য দিয়া এক কেন্দ্রে হইতে অপর কেন্দ্রে লইতে পারিলে এক অতি  
তীব্র আন্তরিকতা উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষন্নানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে কি  
আছে, পরমাত্মা কি—সমস্তই অনুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে । যোগপন্থ্যে তাই কুণ্ডলিনী  
প্রবোধ কল্প বহুল আয়োজন । বাক্যমাণ মুক্তাভ্যাংসে কুণ্ডলীপ্রবোধ সহজেই হইয়া থাকে ।

চিত্তমালম্বনমাশ্রয়ন্তুস্মারিগতং নিরালম্বং নির্বিবরং ভবতি । তদা কালস্ত মৃত্যো-  
র্কক্ষণং প্রোক্তারণং ভবতি ॥৩॥

রাজপথ যেমন সুখকর, সেইরূপ সুষুপ্তাপথ যখন প্রাণবায়ুর পক্ষে  
সুখকর হয়, অর্থাৎ সুষুপ্তাপথে প্রাণ যখন সুখে এবং সহজেই গমনাগমন  
করিতে পারে, তখনই সাধকের চিত্ত বিষয়সম্পর্ক হঠাতে নিবৃত্ত হয় এবং  
কালভয় বিদূরিত হইয়া থাকে ॥৩॥

### সুষুপ্তাপর্য্যায়কথনম্ ।

সুষুপ্তা শৃঙ্গপদবী ব্রহ্মরজ্জ্ব মহাপথঃ ।

শাশানং শাস্তবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ ॥৪॥

সুষুপ্তাপর্য্যায়ানাং—সুষুপ্তেতি । ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্ত একার্থস্ত বাচকাঃ এক-  
বাচকাঃ পর্য্যয়া ইত্যর্থঃ । স্পষ্টঃ স্নোকার্থঃ ॥৪॥

সুষুপ্তা নাড়ীর কতিপয় পর্য্যায় ( নাম ) বলা হইতেছে ।—সুষুপ্তা-  
শৃঙ্গপদবী, ব্রহ্মরজ্জ্ব, মহাপথ, শাশান, শাস্তবী ও মধ্যমার্গ ; সুষুপ্তার এই  
গুলি নাম বা পর্য্যায় ॥৪॥

মূলধারাবস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তি হইতে প্রাণবায়ু সম্ভূত । যোগিগণ সেই  
কুণ্ডলী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির সূক্ষ্মাংশ তড়িৎর পদার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন । কুণ্ডলী  
শক্তি মেরুদণ্ডের মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া এই ত্রিধারারূপে বিভিন্ন হইয়া  
কি বাহ্যেন্দ্রিয়ের কার্য্য কি আন্তরিক বস্তুর কার্য্য—দেহ সমস্ত কার্য্যেরই প্রবর্তিকা  
হইয়াছেন । অসংখ্য শৃঙ্গ অথবা বায়ুবাহিনী ধমনী মেরুদণ্ডে সংলগ্ন আছে । তদ্বাধ্যে  
জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী,—এই তিন নাড়ী প্রধান  
বলিয়া যোগিগণ অবগত হইয়াছেন । সেই সকল ধমনীপথে তড়িৎর সূক্ষ্মবায়ু সহ-  
কারে জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া শক্তি—দেহে এবং সমস্ত বস্ত্রে সংযোজিত হয় । যোগের  
প্রধান ও একমাত্র উদ্দেশ্য নানাদিকগামী প্রাণকে নানাদিকে না বাইতে দিয়া একস্থায়ী



তন্মাং সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥৫৥

তন্মাদিত্তি । যন্মাং কুণ্ডলীবোধেনৈব যট্চক্রভেদাদিকং তবতি তন্মাং সৰ্ব্ব-  
প্রযত্নেন সৰ্ব্বেন প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তস্ত দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুস্মা  
তস্তা মুখেঃগ্রভাগে সুখেন সুস্মাদ্বারং পিধায় সুপ্তামীশ্বরীং কুণ্ডলীং প্ররোধয়িতুং  
প্রকর্ষণেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসমাবৃন্তিং সমাচরেৎ সমাগা-  
চরেৎ ॥৫৥

কুণ্ডলীশক্তির প্রবোধ হইলেই যট্চক্রভেদ হয়, অতএব যতপূৰ্ণক  
সচ্চিদানন্দময় পরব্রহ্মের দ্বার সুস্মানাড়ীমুখে সুপ্তা কুণ্ডলী জাগরিত  
করিবে । মুদ্রাভ্যাস করিলেই তিনি জাগরিত হয়েন । এজন্য মহামুদ্রা  
প্রভৃতির সম্যক্ আচরণ করিবে ॥৫৥\*

করা । নানাদিগ্ৰামী প্রাণ নানাদিকে না গিয়া একমুখী হইয়া একটু দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি  
স্বরূপে পরিণত হয়, তখন সমুদয় স্নায়ু প্রবাহ পরিবর্তিত হইয়া একপ্রকার বিদ্যাদগতি  
পাইয়া থাকে । যখন স্নায়ু-প্রবাহগুলি ইচ্ছাশক্তিরূপে পরিণত হয়, তখন ইহা বিদ্যাবৎ  
কোন পদার্থের আকার ধারণ করে । যখন শরীরস্থ সমস্ত গতিশক্তি সম্পূর্ণ একমুখী  
হইয়, তখন উহা ইচ্ছাশক্তির একটি মহাব্যবস্থাপন হইয়া দাঁড়ায় । ইহাতে শরীরের  
মধ্যে একপ্রকার একমুখীগতি উৎপন্ন করে । সেই গতির সাহায্যে শরীরস্থ সমস্ত  
পদার্থের সহিত কুণ্ডলী শক্তিকে সহস্রায়ে লওয়া যায় ।

\* মুদ্রা শারীরিক ব্যায়ামের অনুরূপ । দেহস্থিত বায়ু প্রভৃতিকে শরীর সঙ্কোচ-  
খিকোচনের দ্বারা ইচ্ছামত পরিচালনাকে মুদ্রা বলা খাইতে পারে । ইহা অত্যন্ত সাব-  
ধানতার সহিত অভ্যাস করিতে হয় । অভ্যাস করিবার পূর্বে জগৎ নিকটে একবার  
প্রক্রিয়া দেখিয়া লইলেই ভাল হয় ।

### দশমহামুদ্রাকথনম্ ।

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী ।

উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥৬॥

করণী বিপরীত্যাখ্যা বজ্রোণী শক্তিচালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্ ॥৭॥

মুদ্রা উদ্দিশতি—মহামুদ্রেত্যাদিনা সাক্ষেন । সাক্ষার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ॥

মুদ্রাফলমাহ সাক্ষীভাতি—ইদমিতি । ইদমুক্তং মুদ্রাণাং দশকম্, জরাচ মরণঞ্চ জরামরণে তদ্বোধনাশনং নিবারণকম্ ॥ ৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরীমুদ্রা, উড্ডিমানবন্ধ, মূলবন্ধ, জালন্ধবন্ধ, বিপরীতকরণী, বজ্রোণী ও শক্তিচালন,—এই দশ প্রকার মুদ্রা সাধন করিলে সাধকের জরা-মরণ বিনষ্ট হয় ॥৬—৭॥

### মুদ্রাফলকথনম্ ।

আদিনাতোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্ ।

বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং তুল্লভং মরুতামপি ॥৮॥

আদিনাতেন শত্বনোদিতং কথিতম্ । দিবী ভবং দিব্যমুক্তম্ অষ্টৌ চ তাত্ত্বিক-  
শ্বর্যাণি চাষ্টৈশ্বর্যাণি অগ্নিমা-মহিমা-গরিমা লঘিমা প্রাপ্তি প্রাকায়োনিব্বশিতাখ্যানি  
তত্রাপ্যমা—সকলমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদ্ধেহস্ত সূক্ষ্মতা । মহিমা—প্রকৃত্য-  
পূরণাকাশাদিব্যবহৃত্যবঃ । গরিমা—লঘুতরস্তাপি তুল্যদেঃ পরতা দিবদ্গুণতাবঃ ।  
লঘিমা—গুরুতরস্তাপি পরতা দেহতুল্যাদিবল্লভ্যবঃ । প্রাপ্তিঃ—সর্ব্বভাবসামগ্রিকম্ ।  
বখা ভূমিহ এবাঙ্গুল্যগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমম্ । প্রাকাম্যামিচ্ছানভিষাতঃ । বখা  
উদক ইব ভূমৌ নিমজ্জতি চা ঈশিতা—ভূতভৌতিকানাং প্রভবাণ্যয়সংস্থানবিশেষ-  
সামর্থ্যম্ । বশিষ্ঠ ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণম্ । তেষাং প্রদায়কং প্রকরণ

দম্যতীতি তথা তৎ, সৰ্ব্বে চ তে সিদ্ধান্ত কপিলাদয়ন্তেবাং বরভং প্রিয়ং মরুতাং  
দেবানামপি ছন্নভং হস্তাপাং কিমুতাত্তোষামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

পূৰ্বোক্ত দশ প্রকার মুদ্রা স্বয়ং মহাদেব বলিয়াছেন । এই সমুদয়  
মুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের অগ্নিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি,  
প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও বশিত্ব এই অষ্ট ঐশ্বর্য লাভ হয় । যে শক্তি দ্বারা  
ইচ্ছামত দেহকে পরমাণুয় গ্রায় স্থল্য করা যায় তাহাকেই অগ্নিমা বলে ।  
যদ্বারা সাধক ইচ্ছামুসারে দেহকে আকাশের গ্রায় মহৎ করিতে পারে,  
তাহাকে মহিমা বলা যায় । লঘুতর তুলাদির যে পৰ্ব্বতাদির গ্রায় গুরু-  
ভাব, তাহাই গরিমা । গুরুতর পৰ্ব্বতাদির যে তুলাদির গ্রায় লঘুভাব,  
তাহাই লঘিমা । যদ্বারা সাধক ইচ্ছা করিলে মৰ্ত্তে থাকিয়াও অঙ্গুলির  
অগ্রভাগ দ্বারা আকাশের চন্দ্রাদিকে স্পর্শ করিতে পারে, তাহাকেই প্রাপ্তি  
বলা যায় । ইচ্ছার অব্যর্থতা অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা করা যায় তাহাই সম্পন্ন  
করা যায়—তাহাকেই প্রাকাম্য বলে । যে শক্তি দ্বারা সাধক ইচ্ছা  
করিলে ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সমর্থ হয়  
তাহারই নাম ঈশিত্ব এবং যদ্বারা সাধক নিজ ইচ্ছামত ভূত ও ভৌতিক  
পদার্থ বশীভূত করিতে পারে, তাহাই বশিত্ব । এই অষ্ট ঐশ্বর্য কপিলাদি  
সিদ্ধযোগীগণের অতি প্রিয় এবং সুরগণের স্নেহভ ॥ ৮ ॥

মুদ্রাশুপ্তিপ্রশংসা ।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরশুকম্ ।

কস্তাচিহ্নৈব বক্তব্যং কুলজ্ঞীশ্বরতং যথা ॥৯॥

গোপনীয়মিতি । প্রযত্নেন একুটেন যত্নেন গোপনীয়ম্ । গোপনীয়ম্  
দৃষ্টান্তমাহ—যথোক্তি, বক্তানাং হীরকাদীনাং করণকং রত্নকরশুকং যথা যেন প্রকারেণ  
গোপ্যতে তদ্বৎ । কস্তাপি জনমাত্রস্ত যদা কস্তাপি ব্রহ্মণোহপি নৈব বাচ্যং  
কিমুতাত্তম্ । তত্র দৃষ্টান্তঃ—কুলজ্ঞীশ্বরতং সঙ্গমনং যথা বদ্যৎ ॥৯॥

রত্নকরগুণক অর্থাৎ হীরকাদির পেটিকা যেমন যত্নপূর্বক গোপন করিয়া রাখে, তদ্রূপ উক্ত দশবিধ মুদ্রা অতি যত্নে গোপন রাখিবে। কুলস্রীগণ যদ্রূপ স্মরিত-কথা কুত্ৰাপি প্রকাশ করেন না, সেইপ্রকার উক্ত যোগকথা কদাচ প্রকাশ করিবে না ॥৯॥

মহামুদ্রাকথনম্ ।

পাদমূলেণ বামেণ যোনিং সংপীড্য দক্ষিণম্ ।

প্রসারিতং পদং কৃষ্য করাভ্যাং ধারয়েদৃঢ়ম্ ॥১০॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টাশ্চেন মহামুদ্রাঃ তাবদাহ—পাদমূলেণতি । বামেণ সবেদন পাদস্ত মূলং পাদমূলং পার্শ্বেন্তেন পাদমূলেণ বামপাদপার্শ্বেন্ত্যর্থঃ । যোনিং যোনিস্থানং গুদমেত্ৰয়োর্মধ্যভাগং সংপীড্যাকৃষিতবামপাদপার্শ্বিনা যোনি-স্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ । দক্ষিণং সবেতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্শ্বিকবৃদ্ধাঙ্গুলিকং বগুবৎ কৃষ্য করাভ্যাং সম্প্রদায়াদাকৃষিতকর-তর্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহীয়াৎ ॥ ১০ ॥

সকল প্রকার মুদ্রার মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত হইয়াছে । অতএব মহামুদ্রা কথিত হইতেছে ।—বামপাদের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ ( গুহ্য-দ্বার ও মেদ্রের মধ্যস্থান ) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ চরণ ঠিক সরল ও সোজাভাবে ভূমির উপরে ছড়াইয়া দিবে, এবং যাহাতে দক্ষিণপাদের অঙ্গুলি সমুদায় উর্দ্ধমুখে থাকে, এইরূপ করিবে । তদনন্তর তর্জনী ত্রিণ উভয় হস্তের অঙ্গুলি দ্বারা প্রসারিত দক্ষিণ পাদের অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দৃঢ়রূপে গ্রহণ করিয়া উপবিষ্ট হইবে ॥১০॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্ত্ততঃ ।

যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥১১॥

কঠে কঠদেশে বন্ধনং সম্যগারোণা কৃৎস্না জালঙ্করবন্ধং কৃৎস্নত্যাগঃ । বায়ু-  
পবনমুক্তত উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ । অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ । স তু যোনি-  
সংগীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ । যথা দণ্ডেন তত-  
স্তাড়িতো দণ্ডততঃ সর্পঃ কুণ্ডলিনীশাখায়ঃ দণ্ডশাখায় ইবাংকারো যন্ত স তাদৃশঃ ।  
দণ্ডাংকারং 'সাক্ষু' সরল ইত্যর্থঃ প্রকর্ষণে জায়তে ভবতি ॥ ১১ ॥

কঠদেশে সম্যকভাবে জালঙ্করবন্ধ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে বায়ু ধারণ  
করিবে, ইহাতে মূলবন্ধ হয়, এবং যোনিসংগীড়ন ও জিহ্বাবন্ধন দ্বারা  
চরিতার্থ হইয়া থাকে । পরে সাধক দণ্ডাহত সর্পের ত্রায় সরলভাবে ধারণ  
করিবে ॥ ১১ ॥

ঋজীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া ॥ ১২ ॥

যথা কুণ্ডলাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব ঋজী সম্প্রভতে তথা ঋজীভূতা সরলা  
ভবেৎ । তদা সোত । ছে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যন্তাঃ সা মরণাবস্থা  
জায়তে । কুণ্ডলীবাণে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে স্বরোঃ প্রাণব্রিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে, কুণ্ডলিনী শক্তি সহসা সরল হয়,  
কুণ্ডলিনী সরল হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীতে প্রবেশ করে, এবং তাহা  
হইলে ঠোঁড় ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মরণ হয়, অর্থাৎ ঐ উভয় নাড়ী অকর্ষ্য  
হইয়া পড়ে ॥ ১২ ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্মৈব বেগতঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোক্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

তত্তত্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ বায়ুমিতি সম্বধ্যতে । বেগতস্ত বেগান্ন  
যেচয়েৎ, বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ । খবিত্তি বাক্যালঙ্কারে । ইয়ং  
মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিরাদিনাথানিভিঃ প্রমর্শিতা প্রকর্ষণে দর্শিতা ॥ ১৩ ॥

তৎপরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে ; কদাচ বেগ দ্বারা বায়ু রেচন করিবে না । তাহা হইলে সাধকের বলহানি হইবে । ইহাকেই আদিনাথ প্রভৃতি যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন ॥১৭॥

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিঃ প্রদর্শিতা ।

মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥১৮॥

মহামুদ্রায়া অর্থবোধ—মহাস্তম্ভতে ক্লেশাচ্চ মহাক্লেশা অবিচ্ছিন্নিতারাগদ্বेषাভিনিবেশাঃ পঞ্চাং আদয়ো যেষাং তে তৎকার্য্যাপাং শোকমোহাদীন্যং তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে । মরণমাদির্দোষাঃ জরাদীন্যং তেহপি চ ক্ষীয়ন্তে নশান্তি । যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা । বুধা বিবুধাস্তেবুত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি । মহাক্লেশান্নবণাদীন্যং দোষান্ মুক্তয়তি শময়তীতি মহামুদ্রাতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥১৮॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে মহাক্লেশে \* বিনষ্ট হয়, অর্থাৎ অবিচ্ছিন্ন (১), অস্মিতা ( ২ ), রাগ ( ৩ ), দ্বেষ (৪) ও (৫) অভিনিবেশ এই পঞ্চ ও

\* অবিচ্ছিন্ন, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ,—এই পাঁচটি মনোবশ্য । এই মনোবশ্যগুলি ক্লেশ নামে অভিহিত । এষ্ট পাঁচ প্রকার ক্লেশ অর্থার্থজ্ঞান বা মিথ্যা জ্ঞান ব্যতীত আর কিছুই নহে । এই পাঁচ প্রকার মিথ্যা জ্ঞান বতঃ বাড়িলে, সংসারের পাপ তাপে ততই বদ্ধ হইবে । অতএব ক্লেশ নামক মিথ্যাজ্ঞান যাহাতে সঞ্চিত না হইতে পারে, যোগিগণের তাহা অবশ্যকর্তব্য । মহামুদ্রা সাধনের অন্যতম শক্তি ; কুণ্ডলী সরল হইয়া ব্রহ্মপথ বা সুব্রা দ্বারা ছাড়িয়া দিলে, জীবের আত্মচেতন হয়, কাজেই তখন মিথ্যাজ্ঞান বা মহাক্লেশ নিবারণ হইতে পারে ।

(১) অনিত্য্যগুণিহুঃখানাস্ত্যং নিত্য্যন্তুচিহ্নাশ্চাভ্যাত্তিরবিদ্যা ।—খনিতা, অগুণি, দুঃখ ও অনাস্ত্যপদার্থের উপর বধ্যক্রমে নিত্য্য, গুণি, স্বথ ও আত্মতা ( আমি আমার ইত্যাকার ) জ্ঞানের নাম অবিদ্যা ।

(২) মুক্ধদর্শনশ্চোকারোক্তবাস্তবিতা ।—মুক্ধপ্তি যে দর্শন শক্তির সহিত একীভূতের দ্বারা প্রকাশ পায়,—উত্তরের সেই একীভাবশক্তি নাম অস্মিতা ।

ইহাদিগের কার্য্য শোকমোহাদি বিনাশ পায় এবং জরামরণ নিবৃত্তি হয় । এই জন্ত যোগশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মহামুদ্রা আখ্যা প্রদান করিয়াছেন ॥১৪॥

### মহামুদ্রাভ্যাসপ্রণালী ।

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্ত সূর্যাঙ্গে পুনবভ্যাসেৎ ।

যাবত্তুল্যা ভবেৎ সখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥১৫॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ—চন্দ্রাঙ্গ ইতি । চন্দ্রেণ চন্দ্রনাভ্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে । তুল্যকঃ পাদপূরণে । সম্যগভ্যস্ত সূর্য্যেণ পিঙ্গলরোপলক্ষিতমঙ্গং সূর্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুনর্কামাঙ্গাভ্যাসাস্তুরং বাবদ্ যাবৎকালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে, কুন্তকাভ্যাসসখ্যা সমা সখ্যাভবেত্তা-বদভ্যাসেৎ । ততঃ সখ্যাসমাভ্যাসান্তুরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জয়েৎ । উক্তারং ক্রমঃ—আকৃষিতবামপাদপার্শ্বঃ যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাক্শু-ষ্ঠমাকৃষিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো বামাঙ্গেহভ্যাসঃ । অশ্লিষ্টভ্যাসে পুরিতো বায়ুর্কামাঙ্গে তিষ্ঠতি । আকৃষিতদক্ষপাদপার্শ্বঃ যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিত-বামপাদাক্শুষ্ঠমাকৃষিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেহভ্যাসঃ । অশ্লিষ্টভ্যাসে পুরিতো বায়ুর্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥১৬॥

মহামুদ্রা অভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে । সাধক অগ্রে বামাঙ্গে

(৩) হুংখামুশরী রাগঃ—হুংখের অহুশরের ( অহুবর্জিতার ) নাম রাগ ।

(৪) হুংখামুশরী ধ্বংঃ—হুংখের অহুশরের নাম ধ্বং ।

(৫) স্বরসবাহী বিদ্রবোহপি তথাক্রোচোহভিনিবেশঃ । বারংবার মরণধ্বংস ভোগ করায় চিন্তে ওস্তাবতের সংস্কার বা বাসনা সঞ্চিত বা বদ্ধমূল হইয়া আসিতেছে । সেই সমস্ত বাসনার নাম স্বরস । সেই স্বরসের দ্বারা জাদী অজান সমুদয় জীবের চিন্তে সেই প্রকার ভাব অর্থাৎ মরণধ্বংসের ছাত্রাবরণ বা অশুকৃতিবরণ যে ভাববিশেষ নিহিত সেই চরম বৃত্তিবিশেষের নাম অতিনিবেশ ।

কুস্তক করিয়া, তৎপরে দক্ষিণাঙ্গে করিবে। ইহার বিশেষত্ব এই যে, বামাঙ্গে যতবার কুস্তক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার কুস্তক করিতে হইবে। উভয় অঙ্গে সমান সংখ্যায় কুস্তক করিবে, কখনই ইহার অগ্রথা করিবে না। উভয় অঙ্গে সমান কুস্তক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জন করিবে। মহামুদ্রা বিসর্জনের নিয়ম এইরূপ—যোনিদেশের বামভাগে যে পাদমূল সংলগ্ন ছিল, ঐ বামপাদমূল তথা হইতে যোনিদেশের দক্ষিণভাগে সংলগ্ন করিতে হইবে এবং তর্জনী ভিন্ন উভয় হস্তের অগ্রাঙ্গুল অঙ্গুলিদ্বারা যে দক্ষিণপাদমূল পরিগৃহীত ছিল, উহা উভয় তর্জনীদ্বারা ধারণ করিবে। এই প্রকারে অগ্রে বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইলে দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে থাকিবে, অর্থাৎ যোনিস্থানে দক্ষিণপাদমূল সংলগ্ন করিয়া বামপাদ ভূমিসংলগ্ন ও সরলভাবে প্রসারিত করিবে এবং উভয়পাদের অঙ্গুলি সকল উর্দ্ধমুখে রাখিবে। পরে পূর্ববৎ উভয় হস্তের তর্জনী অঙ্গুলী আকৃষ্ট করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলি সকল দ্বারা প্রসারিত বামপাদের অঙ্গুলি ধারণ করিবে। এইরূপ করিলেই দক্ষিণাঙ্গে বায়ু পূরিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

### মহামুদ্রাণ্ডকথনম্ ।

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্বোহপি নীরুসাঃ ।

অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীষ্মিমিব জীৰ্য্যতি ॥১৬॥

মহামুদ্রাণ্ডকথনম্—ত্রিভিঃ ন হীতি । হি যস্মান্মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্যধ্যাহারঃ ।  
‘পথ্যমপথ্যং বা ন, পথ্যাপথ্যবিচারো’ নাস্তীত্যর্থঃ । তস্মাৎ সর্বে ভুক্তা রসাঃ  
কটুমান্দয়ো জীৰ্য্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিশ্রমে নাস্ত্যর্থঃ । নীরুসাঃ নির্গতো রসো  
যেভ্যস্তে যাতাযামাঃ পরার্থী জীৰ্য্যন্তে । ঘোরমিতি দুর্জরং ভুক্তমন্নং বিষং  
কেদুমপি পীষ্মিমিবামৃতমিব জীৰ্য্যতি কীর্ণং ভবতি, কিমুতান্ধাদিতি ভাবঃ ॥১৬॥

মহামুদ্রা সাধনের ফল—মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে যথেষ্ট ভোজন



করা যায়। কটু অম্লাদি রসযুক্ত পদার্থ ভোজন করিলেও তাহা অনারাজ্য জীর্ণ হইয়া যায়। নীবস, বাসি ও কৃষ্ণ অন্ন ভোজনেও পরিপাক হইয়া যায়। অধিক কি, বিষপানেও অমৃতের ত্রায় জীর্ণ পায় ॥১৬॥

ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুণ্মাজীর্ণপুরোগমাঃ ।

তস্ম দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামূত্রাং তু যোহভ্যাসেৎ ॥১৭॥

যঃ পুমান্ মহামূত্রামভ্যাসেত্তস্যক্ষয়ো বাস্তবোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুণ্মা রোগবিশেষাঃ । অজীর্ণঃ ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমাত্তগ্রেসরাণি যেথাং মহোদরজ্বরাদীনাম্ তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নু বন্তি ॥১৭॥

যে ব্যক্তি মহামূত্রার অভ্যাস করিয়াছেন, তাঁহার রাজযক্ষ্মাদি ক্ষয়-রোগ, কুষ্ঠ, ভগন্দর, গুণ্ম ও অজীর্ণাদি রোগ সকল বিনষ্ট হয় ॥১৭॥

কথিতেয়ং মহামূত্রা মহাসিদ্ধিকরী নৃণাম্ ।

গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্তচিৎ ॥১৮॥

মহামূত্রামুপসংহরন্ তত্তা গোপ্যমহা—কথিতেতি । ইয়মেবা মহামূত্রা কথিতা উক্তা ময়েতি শেষঃ । কীদৃশী ? নৃণামভ্যাসতঃ নরংগাং মহত্যাচ্ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাভ্যাসাং কদ্রীকর্জীযম্ । প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনাই যত্নকস্তচিৎকস্তাপ্যনধিকারিণেহসম্বকস্ত । সামান্তে বধী । ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥১৮॥

এই মহামূত্রা কথিত হইল। ইহার সাধনে অশিমাди অষ্টমহাসিদ্ধি লাভ হয়। ইহা প্রযত্নসহকারে গোপন করিয়া রাখিবে, এবং যাহাকে তাহাকে শিক্ষা দিবে না ॥১৮॥

মহাবন্ধকধনম্ ।

পার্কিং বামস্য পাদস্ত যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ

বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥১৯॥

মহাবন্ধমাহ—পাৰ্শ্বমিতি । বামস্ত সব্যস্ত পাদস্ত চরণস্ত পাৰ্শ্বিঃ গুল্ফয়ো-  
রধোভাগম্ । “তদগ্রহী গুল্ফৌ পূমান্ পাৰ্শ্বিস্তরোরধঃ” ইত্যমরঃ । যোনিস্থানে-  
গুদমেট্রয়োরন্তরালে, নিয়োজয়েন্নিতরাং যোজয়েৎ । বামঃ সব্যো য উরুস্ত্রোপরি  
দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িষ্য । তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥১৯॥

মহাবন্ধ—বাম পাদেদে গোড়ালী যোনিস্থানে অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও  
মেট্রের মধ্যভাগে স্থাপন করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পাদ সংস্থাপন  
করিবে ॥১৯॥

পূরয়িষ্য ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

নিষ্পীড়্য বায়ুমাকুধ্য মনোমধ্যে নিয়োজয়েৎ ।

ধারয়িষ্য যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শটনঃ ।

সব্যাক্ষে তু সমভ্যস্ত দক্ষাক্ষে পুনরভ্যাসেৎ ॥২০—২১॥

পূরয়িষ্যেতি । ততস্তত্ত্বনস্তরং বায়ুং পূরয়িষ্য হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড়্য গাঢ়ং  
সংস্থাপ্য : এতেন জালঙ্ঘরবন্ধঃ প্রোক্তঃ । যোনিং গুদমেট্রয়োরন্তরাংশমাকুধ্য ।  
অনেন মূলবন্ধঃ স্থিতিঃ । স তু জিহ্বাবন্ধেন গুহ্যর্থভ্রাম কর্তব্যঃ । মনঃ স্বাস্ত্যং  
মল্লমলিনং বায়ুং রেচয়ৎ । সব্যাক্ষে বামাক্ষে সমভ্যস্তসম্যাগাবর্ত্যদক্ষাক্ষে দক্ষিণাক্ষে  
পুনর্থাবতুল্যমেব সংখ্যাং তাবদভ্যাসেৎ ॥২০—২১॥

তদনন্তর বায়ু পূরণ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে,—(ইহা  
জালঙ্ঘরবন্ধ উরু হইল) তৎপরে যোনিপ্রদেশ আকুঞ্চনপূর্বক মনকে মধ্য-  
নাড়ীতে নিয়োজিত করিবে । (ইহা মূলবন্ধ বলা হইল) এইরূপে যথাশক্তি  
বায়ু ধারণপূর্বক কুস্তক করিবে । অগ্রে বামাক্ষে এবং তৎপরে দক্ষিণাক্ষে  
উক্ত মহাবন্ধ করিবে । বামাক্ষে যতবার মহাবন্ধ করিবে, দক্ষিণাক্ষেও  
ততবার করিতে হয় ॥২০—২১॥

মহাশূদ্রাফলকথনম্ ।

মতমত্র তু কেষাঞ্চিং কণ্ঠবন্ধং বিবৰ্জয়েৎ ।

রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি ॥২২॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচস্তানুপযোগমাহ—মতমিতি । কেষাঞ্চিঙ্গাচার্য্যাণা-  
মিদং মতম্ । কিন্তুদিত্যাহ—অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্ত বন্ধনং বন্ধঃ সঙ্কোচস্তং  
বিবৰ্জয়েদ্বিশেষেণ বৰ্জয়েৎ । কৃতঃ ? যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো  
রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজদন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্তাং  
রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তত্পারভাগস্ত সম্বন্ধঃ শস্তঃ । কণ্ঠাকুণ্ডনাপেক্ষয়া প্রশস্তো  
ভবেদিতি হেতোঃ ॥২২॥

কোন কোন যোগাচার্য্যের মত এই যে, জালন্ধর বন্ধে কণ্ঠ বন্ধ করিবে  
না । রাজদন্তস্থ জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে প্রশস্ত । অতএব কণ্ঠসংকোচন  
হইতে রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই প্রয়োজনীয় ॥২২॥

অয়ং তু সর্বনাড়ানামূর্দ্ধং গতিনিরোধকঃ ।

অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ॥২৩॥

অয়ং জ্বিতি । অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াঃ বন্ধস্ত সর্বাশ্চ তা নাভ্যশ্চ সর্ব-  
নাভ্যো দ্বাসপ্ততিসহস্রশ্রমখ্যাকান্তাসাং সুষুম্নাতিরিক্তানামূর্দ্ধমুপরি বায়োগতিবন্ধ-  
গতিস্তস্তা নিরোধকঃ । এতেন ‘ব্রহ্মাতি হি শিরাজ্জালমিতি জালন্ধরোক্তং  
কলমনেনৈব সিদ্ধিমিতি স্মৃচতম্ । মহাবন্ধস্ত ফলমাহ—অয়ং খব্রিতি । অয়মূর্দ্ধঃ  
খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধিঃ প্রকর্ষণে দ্বাভীতি তথা ॥২৩॥

পূর্বকথিত প্রকারে রাজদন্তে জিহ্বা বন্ধন করিলে সুষুম্না ভিন্ন  
অপর দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর উর্দ্ধগতি বন্ধ হয় । পরে মহাবন্ধ অভ্যাস  
করিলে মহাসিদ্ধি লাভ হয়, অর্থাৎ অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া  
থাকে ॥২৩॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ ।

ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্ননঃ ॥২৪॥

কালস্ত্র মৃত্যোঃ পাশো বাণ্ডরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্ত বিশেষেণ  
মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ । তিস্রাং নদীনাং বেণী সমুদয়ঃ স এব  
সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে । কেদারমিতি ভ্রুবোক্ষ্যে শিবস্থানং কেদার-  
শঙ্কবাচ্যং তং মনঃ স্বাস্তং প্রাপয়েৎ । গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ\* কর্তু শূনসৌ গো  
কর্ম্মত্বম্ ॥২৪॥

মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে সাধকের মৃত্যুপাশ বিচ্ছিন্ন হয় । ত্রিবেণী-  
সঙ্গম\* অর্থাৎ প্রয়াগধারণে ক্ষমতা জন্মে ও মনকে ভ্রম-মধ্যবর্তী কেদা-  
রাখ্য শিবস্থানে লওয়া যায় ॥২৭॥

রূপলাবণ্যসম্পন্ন্য যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা ।

মহামুদ্রামহাবন্ধো নিফলো বেধবর্জিতো ॥২৫॥

মহাবেধং বন্ধুমানৌ তস্তোৎকর্ষং ভাবদাহ—রূপেতি । রূপং সৌন্দর্য্যং  
চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণঃ লাবণ্যং কাস্তিবিশেষঃ । যদুক্তং—“মুক্তাফলেষু ছায়ায়া-  
স্তরলত্মনিবাস্তরম্ । প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যতে” ইতি । তাভ্যাং  
সম্পন্ন্য বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্তারং বিনা যথা বাদৃশী নিফলা তথা  
মহামুদ্রা চ মহাবন্ধশ্চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি, প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপে।

\* ব্রহ্মরক্ষ মুখে অর্থাৎ মূলধারস্থিত ব্রহ্মধারে ইড়া, পিঙ্গলা ও হৃষ্মা এই তিন  
নাড়ীর অথবা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই তিন নদীর সঙ্গমস্থান । যোগীরা এই স্থানকে  
ত্রিবেণীসঙ্গম বলেন । আবার ইহাকে মুক্ত ত্রিবেণী পঞ্চও বলা হইয়া থাকে । আত্মা-  
চক্র হইতে এই তিন ধারা পৃথক হইয়া আসিয়াছে বলিয়া এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলে  
এবং ত্রিবেণীসঙ্গম বলিয়া প্রয়াগ আখ্যা প্রদত্ত হয় ।

বক্তব্য ইতি ভাব্যকারোক্তেহচ্ছন্দস্ত লোপঃ । বর্জিতো রহিতো নিফলো  
ব্যর্থাবিত্যর্থঃ ॥২৫॥

মহাবেধ বলিবার জন্ত অগ্র তাহার উৎকর্ষ উক্ত হইতেছে ।—  
রূপলাবণ্যসম্পন্ন রমণী যেমন রামীর অভাবে বিফল হয়, তদ্রূপ মহাবেধ  
ব্যতীত মহামুদ্রা নিফলা হইয়া থাকে ॥২৫॥

### মহাবেধকথনম্ ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃষ্ণা পূরকমেবধীঃ ।

বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥২৬॥

মহাবেধমাহ—মহাবন্ধেতি । মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ । একা  
একাগ্রা ধীর্ঘস্ত স একাগ্রধীযোগী যোগাভ্যাসো, পূরকং নাসাপুটাত্যাং বায়োগ্রহণং  
কৃষ্ণা কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া ভালরন্ধমুদ্রয়া বায়ুনাং প্রাণাদীনাং গতিমুচ্ছাদো-  
গমনাদিক্রপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্ত্যানিকরক্যকুস্তকং কৃৎসেত্যার্থঃ ॥২৬॥

মহাবেধ ।—যোগী মহাবন্ধ মুদ্রাতে অবস্থিত হইয়া একতানচিত্তে উভয়  
নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে । তৎপরে জালন্ধর মুদ্রা দ্বারা প্রাণাদি বায়ুর  
উচ্ছাদিগতি রোধ কারয়া নিশ্চলভাবে কুস্তক করিবে ॥২৬॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ ফিচৌ সস্তাড়য়েচ্ছনৈঃ ।

পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্মুরতি মধ্যগঃ ॥২৭॥

সমহস্তেতি—ভূমৌ ভূবি হস্তয়োর্গং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যন্ত স সমহস্তযুগঃ  
ভূমিসংলগ্নভলৌ সর্বলৌ যন্ত তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ । ফিচৌ কটিপ্রোথৌ । “স্ত্রিয়াং  
ফিচৌ কটিপ্রোথা” বিত্যাশ্রয়ঃ । ভূমিসংলগ্নভলয়োহস্তয়োবলবদনেন যোনিস্থান-  
সংলগ্নপার্শ্বিনা বায়ুপাদেন সহ ভূমেঃ কিকিছুখাপিতৌ শর্টনশ্লকং মন্দং সস্তাড়য়েৎ  
সম্যক্ তাড়য়েৎ । ভূমাবেব পুটয়োর্মিডাপিসলয়োর্মুগ্মতিক্রমোন্নত্য মধ্য  
স্বয়ামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্মুরতি ॥২৭॥

তৎপরে উভয় হস্ত সম ও সরল করিবে এবং করতলদ্বয় ভূমিতে সংস্থাপন করিবে। অনন্তর সেই ভূমিস্থ করতলে নির্ভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উখিত হইয়া কটিতে মন্দ মন্দ ভাড়ন করিবে। এইরূপ করিলে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার গতাগতি পরিত্যাগপূর্বক কেবল মাত্র সূক্ষ্মা নাড়ীতে স্কুরিত হইবে ॥২৭॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ ।

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ ।

মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥২৮॥

সোমশ্চ সূর্য্যশ্চ অগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নশ্চৈকস্তুদধিষ্ঠিতা নাত্য ইড়াপিঙ্গলাসূক্ষ্মা গ্রাহ্যন্তেবাং সম্বন্ধঃ । তদ্বায়ুসম্বন্ধান্তেবাং সম্বন্ধঃ অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে । বৈ ইতি নিশ্চয়ঃ হব্যায়ম্ । মৃতস্ত প্রাণবিযুক্তস্তাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি, ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাভাবাৎ । ততস্তদনন্তর বায়ুং বিরেচয়েন্নাসিকাপুটীভ্যাং শনৈস্ত্যজ্যেৎ ॥২৮॥

চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও সূক্ষ্মা নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ মোক্ষের কারণ । ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ হইয়া সূক্ষ্মা নাড়ীতে সম্বন্ধ হইলে মোক্ষলাভ ঘটে, কিন্তু তখন মৃতাবস্থা হয়, যেহেতু তখন ইড়া পিঙ্গলায় প্রাণবায়ুসঞ্চারের অভাব হয়। অতএব তখন ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিতে হয় ॥২৮॥

মহাবেধোহয়মভ্যাসান্নহাসিক্ণিপ্রদায়কঃ ।

বলীপলিতবেপন্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥২৯॥

মহাবেধ ইতি । অয়ং মহাবেধঃ, অভ্যাসাৎ পুনঃ পুনরাবর্তনাৎ মহা-  
সিদ্ধয়োহনিমিত্তান্ত্যাসাৎ প্রদায়কঃ প্রকর্ষণ সংবদ্ধকঃ । বলী জ্বরয়া চর্ণ-  
সঙ্কোচঃ পলিতং জরসা কেশেষু শৌর্য্যং বেষঃ কম্পন্তান্ হস্তীতি বলীপলিতঃ-

বেশয়ঃ। অতএব সাধকেষভ্যাসিদ্ভূতমাঃ সাধকান্তমাস্তেঃ সেব্যতেহভ্যাস্তত  
ইত্যর্থঃ ॥২০॥

এই মহাবেধ যোগ অভ্যাস করিলে সাধকের অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়,  
এবং গাত্রচর্ম মৌল হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশ পক্ক  
হয় না ও গাত্রকম্প হয় না ; উক্তয় সাধকগণ এই যোগ সবন্ধে অভ্যাস  
করিবেন ॥২১॥

এতজ্জয়ং মহাগুহ্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।

বহির্বুদ্ধিকরং চৈব হৃণিমাদিগুণপ্রদম্ ॥৩০॥

মহামুদ্রাদীনাম্ তিস্থগামতিগোপ্যত্বমাত—এতদ্বিত্তি । এতজ্জয়ং মহামুদ্রাদি-  
জ্জয়ং মহাগুহ্যমতিরহস্তম্ । অত্র হেতুগর্ভাণি বিশেষণানি তি স্মাজ্জয়া বুদ্ধিক্যঃ  
মৃত্যুশ্চবমঃ প্রাণদেহবিযোগঃ তয়োর্কির্শেষেণনাশনং বহুর্জাঠবস্ত বুদ্ধির্দীপ্তিস্তাঃ  
করং কর্তৃ অণিমা আদির্ষেবাং তেহণিমানয়ন্তে চ তে গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষণ  
দদাতীত্যণিমাদিগুণপ্রদম্ । চকার আরোগ্যাবিন্দুভয়াদিসমুচ্চয়ার্থঃ, এবশ্চোহব-  
ধারণার্থঃ ॥৩০॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ এই তিনটি যোগ অত্যন্ত গোপনীয় ।  
ইহারা জরা-মৃত্যু নাশ করে, দেহের অগ্নিবুদ্ধি ও অণিমাди অষ্ট মহাসিদ্ধি  
প্রদান করে ॥৩০॥

অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে ।

পুণ্যসম্ভারসঙ্ঘায়ি পাপৌষভিভুরং সদা ।

সম্যক্শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্ ॥৩১॥

অষ্টেতজ্জয়ন্ত পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ—অষ্টধেতি । দিনে দিনে প্রতিদিনম্ ।  
যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্তে বিবর্তনম্ । অষ্টভিঃ প্রকারৈবরষ্টধা ক্রিয়তে ।  
চলচ্ছোহবধারণে এতজ্জয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে । কীদৃশং ? পুণ্যসম্ভারঃ সমুহস্ত

সদ্ধারি বিধারি । পুনঃ কৌশলং ? পাপানামোঘঃ পুরঃ সমূহ ইতি যাবৎ । তস্যভিচ্ছন্নং কুলিশমিব নাশনং সদা সর্বদা যদাভ্যস্তং তদৈব পাপনাশনম্ । সম্যক্ সাম্প্র-  
দায়িকী শিক্ষা গুরুপদেশো বিত্ততে যেষাং তে তথা । এবং দিনে দিনে যামে  
যামেইষ্টপেত্যস্তরীত্য পূর্বসাধনং স্বল্পমের কার্যম্ ॥৩১॥

উক্ত তিনটি যোগ প্রত্যহ এক এক প্রহরে এক এক বার করিয়া  
আট প্রহরে আট বার সাধন করিবে । এই যোগত্রয় অনন্ত পুণ্যপ্রদ ।  
যে ব্যক্তি এই তিনটি যোগ অভ্যাস করে, তাহার কলুষরাশি বিনষ্ট  
হইয়া যায় । উক্ত ত্রিবিধ যোগ সম্যক্ অভ্যস্ত হইলে পূর্ণ ফল লাভ  
হয়, অর্থাৎ প্রথম সাধনে অল্প অল্প ফল হইয়া থাকে, অর্থাৎ সম্পূর্ণ অভ্যাস  
না হইলেও যে, কিছু মাত্র ফল হয় না, তাহা নহে । যেমন যতটুকু  
অভ্যস্ত হইবে, সেইরূপ অল্প পরিমাণে ফল দেখা যাইবে ॥৩১॥

### খেচরীমুদ্রাকথনম্ ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোরস্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতী খেচরী ॥৩২॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ—কপালৈতি । কপলে মুদ্ধি কুহরং স্রবিঃ  
তন্নিহ্ন কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরাধুখীভূতা  
জিহ্বা রসনা স্রাৎ । ক্রবোরস্তর্গতা ক্রবোরস্থ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দর্শনং স্রাৎ । সা  
খেচরী মুদ্রা ভবতি । কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্বকং ক্রবোরস্তর্দর্শনং খেচরীতি  
লক্ষণং সিদ্ধম্ ॥৩২॥

খেচরী মুদ্রা :- জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী ( উণ্টাইয়া ) করিয়া  
কপালচ্ছিদ্রে প্রবেশ করাইবে । তৎপরে অনন্তদৃষ্টিতে ক্রয়ুগলের মধ্যে  
চাহিয়া থাকিবে । ইহাকেই খেচরী মুদ্রা বলে ॥৩২॥



## খেচরীসিদ্ধিপত্রিকা ।

ছেদনচালনদোহঃ কলাং ক্রমেণ বদ্ধয়েত্তাবৎ ।

সা যাবদ্ ভ্রমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥৩৩॥

খেচরীসিদ্ধিলক্ষণমাত—ছেদনেতি । ছেদনম্ অমুপদমেব বক্ষ্যমাণম্ । চালনং হস্তয়োঃ সূষ্ঠ তর্জ্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্তনং দোহঃ করয়োঃ সূষ্ঠ তর্জ্জনীভ্যাং গোদোহনবস্তদোহনং তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্ধয়েদীর্ঘাং কুষ্যাভাবৎ । কিয়ৎ ? যাবৎ সা কলা ভ্রমধ্যং বহির্জ্বাখ্যাধ্যং স্পৃশতি যদা তদা খেচরীয়াঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥৩৩॥

খেচরী মুদ্রার সিদ্ধিলক্ষণ কথিত হইতেছে । খেচরী মুদ্রা সাধন করিবার সময় সাধক স্বীয় জিহ্বাকে ছেদন করিবে, এবং অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী দ্বারা জিহ্বা ধরিয়া বাম ও দক্ষিণদিকে পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে । তৎপরে দুই হস্তের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী অঙ্গুলী দ্বারা যে প্রকারে গোদোহন করে, সেই প্রকারে জিহ্বা দোহন করিবে । এইরূপ করিলে জিহ্বা বৃদ্ধি হয় । জিহ্বা বৃদ্ধি হইয়া যখন তদ্বারা ভ্রমধ্য স্পর্শ করা যায়, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়াছে বুঝা যায় ॥৩৩॥

## খেচরীসাধনকথনম্ ।

স্নুহীপত্রনিভং শব্দং স্নুতীক্সং স্নিদ্ধনির্ম্মলম্ ।

সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৪॥

তৎসাধনমাত—স্নুহীতি । স্নুহা গুড়া তন্ত্রাঃ পত্রাঃ দলং স্নুহাপত্রেশ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং স্নুতীক্সমতিতীক্সং স্নিদ্ধং চ তন্নির্ম্মলং চ স্নিদ্ধনির্ম্মলং শব্দং ছেদনসাধনং সমাদায় সমাগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শব্দগ্রহণান্তরং তেন পত্রেণ রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ

সম্যগ্জ্ঞানেচ্ছিন্যাস্যৎ । বসনামূলশিরামিতি কৰ্ম্মাণ্যাহাবঃ । “মিল্লেরাপ্য  
সীহগুণ্যো বজ্রমুক্ দ্রী নু হী গুডে” ত্যমবঃ ॥৩৪॥

জিহ্বা ছেদন করিবার কথা বলা হইয়াছে, কিরূপে ছেদন করিতে  
হইবে, তাহা বলা হইতেছে ।—স্নহী (মনসা, সিজ) পত্রের ত্রায় আকার,  
অতিশয় তীক্ষ্ণ, নির্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার মূলশিরা \* রোম-  
পরিমাণ মাত্রায় ছেদন করিবে ॥৩৪॥

ততঃ সৈন্ধবপথ্যভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ ।

পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

ততঃ ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিদ্ধদেণ্ডোক্তং লবণং  
পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশম্ । সপ্তদিন  
পর্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যভ্যাং ঘর্ষণং চ সাযং প্রাতর্কিধেষম্ । যোগাভ্যাসিনো  
লবণনিষেধাৎ ঐদ্রিয়পথ্যচূর্ণং গৃহুস্তি । মূলে সৈন্ধবোক্তিস্ত ইঠাভ্যাসাৎ পূর্বং খেচরী-  
সাধনাতিপ্রায়েণ । সপ্তানাং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তন্মিন্ প্রাপ্তে গতে  
সতি অন্মে দিন ইত্যর্থঃ । যে প্রাপ্তার্থান্তে গত্যাঃ । পূর্বং ছেদনাপেক্ষাদিকং  
রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

জিহ্বা ছেদন করিয়া সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও  
সন্ধ্যাকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ দ্বারা ছিন্ন স্থান মার্জনা করিবে ।  
যোগাভ্যাসী ব্যক্তিগণের লবণসেবন নিষেধ থাকায়, 'যোগসাধনকালে  
জিহ্বা ছিন্ন করিলে সৈন্ধবের পরিবর্তে খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা  
জিহ্বা মার্জনা করিবে । মূলে যে সৈন্ধবের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা  
যোগ অভ্যাসের পূর্বে জিহ্বা ছিন্ন করিলে বুঝিতে হইবে । ছেদনের

\* মূলশিরা গুরু সন্ধিকটে অথবা হৃৎকিন্দুসকের নিকট দেখাইয়া লইবে, পুণ্ডকে  
লিখিত উপদেশে শিরাদর্শন ঠিক হইবে না ।

পরে দাত দিন ঐরূপে মার্জনা করিয়া, অষ্টম দিবসে পুনরায় পূর্বাংগে  
একবার অধিক পরিমাণে পুনর্বার ছেদন করিবে ॥৩৫॥

এবং ক্রমেণ যগ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ ।

যগ্মাসাদ্রনামূলশিরবন্ধঃ প্রণশ্চতি ॥৩৬॥

এবমিতি । এবং ক্রমেণ পূর্বঃ রোমমাত্রছেদনঃ সপ্তদিনপর্য্যন্তঃ তাবদেব  
সায়ং প্রাতঃছেদনং ঘর্ষণং চ । অষ্টমে দিনেহধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ যগ্মাসং  
যগ্মাসপর্য্যন্তঃ নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ । ছেদনঘর্ষণে ইতি কৰ্ম্মা-  
ধ্যাহারঃ । যগ্মাসাদনস্তঃ রসনা জিহ্বা তস্তা মূলমধোভাগো রসনামূলং যত্র বা  
শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকীভূতা নাড়ী ইয়া বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্চতি  
প্রাকর্ষণে নশ্চতি ॥৩৬॥

পূর্বকথিত প্রকারে প্রথম দিনে জিহ্বা ছেদন, সপ্ত দিন পর্য্যন্ত  
উক্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা ঘর্ষণ, পরে অষ্টম দিবসে পুনরায় রোম মাত্র ছেদন,  
পুনরপি সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা মার্জনা, এবং অষ্টম দিবসে পুনরায়  
রোম মাত্র ছেদন—এইরূপে ছয় মাস পর্য্যন্ত করিবে । এইরূপ করিলে  
জিহ্বামূলস্থ কপালকুহরে রসনা সংলগ্ন হইবার প্রতিবন্ধকীভূত নাড়ীর  
বন্ধন ছিন্ন হইয়া যায় ॥৩৬॥

কলাং পরাশুখাং কৃতা ত্রিপথে পরিষোজয়েৎ ।

সা ভবেৎ খেচরীমুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥৩৭॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবন্ধো যৎ কৰ্ত্তব্যঃ তদাহ—কলামিতি । কলাং জিহ্বাং  
পরাশুখমাস্তং যশ্চাঃ সা তথা তাং পরাশুখীং প্রত্যশুখীং কৃতা তিস্রণাং নাড়ীনাং  
পন্থাঃ ত্রিপথস্তন্মিহ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিষোজয়েৎ সংযোজয়েৎ । সা ত্রিপথে  
পরিষোজনরূপা খেচরীমুদ্রা তথ্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে ॥৩৭॥

প্রাপ্তক বিধানে ছেদনাদি-দ্বারা জিহ্বা বৃদ্ধি হইলে যাহা কৰ্ত্তব্য, তাহাই বলিতেছেন —জিহ্বাবৃদ্ধি হইলে জিহ্বাকে বিপরীতভাতিমুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থল কপালকুহরে সংযোজিত করিবে। এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয়। খেচরী মুদ্রাকে ব্যোমচক্র বলা হয় ॥৩৭॥

### খেচরীগুণকথনম্ ।

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃদ্ধা কণাৰ্দ্ধমপি তিষ্ঠতি ।

বিবৈৰ্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাতিভিঃ ॥৩৮॥

অথ খেচরীগুণাঃ—রসনামিতি । উৰ্দ্ধং তালুপরি বিবরং গচ্ছতীতি তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃদ্ধা কণাৰ্দ্ধং কণস্ত্র মুহূৰ্ত্তস্ত্র অৰ্দ্ধং কণাৰ্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতি চেত্বেই যোগী বিবৈঃ সৰ্পবৃশ্চিকাদিবিবৈৰ্বিমুচ্যতে বিশেষণ মুচ্যতে । ব্যাধিকাতুৰ্ভবম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেবাং বল্যাদীনাম্ তৈশ্চ বিমুচ্যতে । “উৎসবে চ একোষ্ঠে চ মুহূৰ্ত্তে নিরমে তথা । কণশকো ব্যবস্থায়াম্ সময়েহপি নিগলত” ইতি নানার্থঃ । ৩৮ ।

জিহ্বাকে উৰ্দ্ধস্থিত কপালকুহরে সংযোজিত করিয়া কণাৰ্দ্ধ অর্থাৎ ঘটিকামাত্র কাল অবস্থান করিলে যোগীর সৰ্প বৃশ্চিকাদির বিবৈ কিছুই করিতে পারে না এবং ব্যাধি মৃত্যু ও জরা দি দ্বারা আক্রান্ত হইতে হয় না ॥৩৮॥

ন রোগো মরণং তন্ম্রা ন নিজ্রা ন কৃধা ত্বা ।

ন চ মূৰ্ছা ভবেত্তস্ত্র যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৩৯॥

ন রোগ ইতি । যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি রোগো ন, মরণং ন, তন্ম্রা তামসান্তঃকরণবৃত্তিবিশেষো ন, নিজ্রা ন, কৃধা ন, ত্বা পিপাসা ন, মূৰ্ছা চিন্তস্ত তমসাত্ত্বিত্বতাবস্থাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ । ৩৯ ।

খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে কোন ব্যাধি হয় না, মৃত্যু হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মূর্ছা প্রভৃতি খেচরীসাধককে বাধা প্রদান করিতে সক্ষম হয় না ॥৩৯॥

পীড়াতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কৰ্ম্মণা ।

বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৪০॥

পীড়্যত ইতি । যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জ্বরাদিনা ন বোধ্যতে ॥৪০॥

যে ব্যক্তি খেচরী মুদ্রা অবগত আছে, সে কখনই জ্বরাদি কর্তৃক আক্রান্ত হয় না, কর্ম্মদ্বারা লিপ্ত হয় না অর্থাৎ তাহাকে জন্ম মৃত্যু, স্বর্গ নরকাদি কর্ম্মফল ভোগ করিতে হয় না এবং সে কালকর্তৃক পরিবাসিত হয় না ॥৪০॥

চিত্তং চরতি থে য জিহ্বা চরতি থে গতা ।

তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিক্রুপিতা ॥৪১॥

চিত্তমিতি । যস্মাদ্বেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং থে ক্রবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা থে তত্রৈব গতা সত্যী চরতি । তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা । নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ম্ । সিদ্ধৈঃ কামলাদিভিন্নিক্রুপিতা । থে ক্রবোরন্তর্য্যোয়ি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যন্তাঃ সা খেচরীত্যবয়বঃ সা ব্যুৎপাদিতা । উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাখ্যানীনাং পুনরুক্তিস্ত তেষাং শ্লোকানাং সংগ্রহীতদ্বার দোষায় ॥৪১॥

খেচরী মুদ্রা করিলে চিত্ত ক্রয়ুগলের মধ্যে অর্থাৎ আকাশদেশে বিচরণ করে, জিহ্বাও সেই স্থানে অবস্থান করে, সেইজন্যই ইহাকে খেচরী মুদ্রা বলে অর্থাৎ ক্রয়ুগলের মধ্যস্থানকে ‘খ’ অর্থাৎ আকাশ শব্দে অভিহিত করা যায় । চিত্ত ও জিহ্বা সেই থে বা আকাশে বিচরণ করে,

এইজন্ত কপিলাদি সিদ্ধযোগিগণ উহার নাম খেচরীমুদ্রা বলিয়া নির্দেশ করেন ॥৪১॥

খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোদ্ধৃতঃ ।

ন তস্ত ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিষ্ঠান্নে বিতস্ত চ ॥৪২॥

খেচর্য্যেতি । যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লম্বিকায় উদ্ধৃমিতি লম্বিকোদ্ধৃতঃ সার্বভিত্তিকস্তমিঃ । লম্বিকা তালু তস্তা উদ্ধৃত উপবিভাগে স্থিতং বিবরং ছিদ্রং মুদ্রিতং পিচ্চিতম্ । কামিষ্ঠা যুবত্যাগ্নেবিতস্তাপি । চশকোহপ্যর্থঃ । তস্ত বিন্দুর্দীর্ঘ্যং ন ক্ষরতে ন স্থলতি ॥ ৪২ ॥

যে সাধক খেচরী মুদ্রা করিয়া তালুর উদ্ধৃগত ছিদ্র সম্যক আচ্ছাদন করিতে পারে, যুবতী দ্বার আলিঙ্গনেও তাহার বীৰ্য্যস্থলন হয় না ॥৪২॥

চলিতোহপি যদি বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্ ।

ব্রজত্যাঙ্কং হতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধে যোনিমুদ্রয়া ॥৪৩॥

চলিত ইতি । চলিতোহপি স্থলিতোহপি বিন্দুর্দীর্ঘ্যঃ যদি কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সম্প্রাপ্তঃ সঙ্গতস্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেট্রাকুঞ্চনরূপয়া । এতেন বজ্রোলী-মুদ্রা সূচিতা । নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যাকর্ষণশক্ত্যা হতঃ প্রকৃষ্ট উর্দ্ধং ব্রজতি । স্নায়ুসামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি ॥৪৩॥

খেচরীসিদ্ধ যোগীর বিন্দু যদি স্থলিত হইয়া যোনিস্থান প্রাপ্ত হয়, তবে তখনও তাহা মেট্রাকুঞ্চনরূপ যোনিমুদ্রাদ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয় শক্তিপ্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া উর্দ্ধে গমন করত স্নায়ুসামার্গে স্থান প্রাপ্ত হয় ॥৪৩॥

উর্দ্ধজিহ্বাঃ স্থিরো ভূষা সোমপানং কৰোতি যঃ ।

মাসার্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥৪৪॥

উর্দ্ধজিহ্বা ইতি । উর্দ্ধা লম্বিকোদ্ধৃবিবরোগ্রাণী জিহ্বা যন্ত স উর্দ্ধজিহ্বাঃ

হিরো নিশ্চলো ভূষা । সোমশ্চ লঘিকোৰ্দ্ধিবরগলিতচন্দ্রামৃতশ্চ পানং সোম-  
পানং যঃ পূম্যানু করোতি । যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ স মাসস্তাৰ্দ্ধং মাসাৰ্দ্ধং তেন  
মাসাৰ্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি বারয়তি । ন সন্দেহঃ নিশ্চিত-  
মেতদিত্যৰ্থঃ ॥৪৪॥

যে পুরুষ অৰ্দ্ধমাস কাল রসনাকে তালুর উৰ্দ্ধস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া  
স্থিরভাবে বসিয়া সোমপান করে, সে মৃত্যুকে জয় করিয়া থাকে ।  
তালুস্থিত ছিদ্র দ্বারা গলিত চন্দ্রামৃতকে সোম বলা যায় ॥৪৪॥

নিত্যাং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যশ্চ যোগিনঃ ।

তক্ষকেণাপি দষ্টশ্চ বিষং তস্য ন সর্পতি ॥৪৫॥

নিত্যামিতি । যশ্চ যোগিনঃ শরীরং নিত্যাং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলা  
মৃতপূর্ণং তশ্চ তক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টশ্চ দংশিতশ্চ যোগিনঃ শরীরে বিষং  
গরলং তজ্জগৎ দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি ॥৪৫॥

যে ব্যক্তির শরীরে উত্তমরূপে চন্দ্রামৃত নিত্য পূর্ণ থাকে, তক্ষক দংশন  
করিলেও সেই বিষ তাহার কিছুই করিতে পারে না ॥৪৫॥

ইক্ষনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিক দীপকঃ ।

তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥৪৬॥

যথা বহ্নিঃ ইক্ষনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি, দীপকো দীপঃ তৈলবর্ত্তিঃ চ তৈল-  
বৃত্তাং বর্ত্তিঃ ন মুঞ্চতি, তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং দেহং শরীরং  
দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি ॥৪৬॥

অগ্নি যেমন ইক্ষমান কাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, দীপ যেমন দীপ্যমান  
তৈলপূর্ণবর্ত্তি পরিত্যাগ করে না, জীবাশ্মাও তদ্রূপ সোমকলাপূর্ণ দেহ

পরিভাগ করে না, অর্থাৎ খেচরীমুদ্রাবন্ধনে যে ব্যক্তি চন্দ্রামৃতপূর্ণদেহ হয়, তাহার মৃত্যুভয় হয় না ॥৪৬॥

### গোমাংসবারুণীকথনম্ ।

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্ ।

কুলীনং তমহং মশ্বে ইতরে কুলঘাতকাঃ ॥৪৭॥

গোমাংসমিতি । গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণং পিবেত্তং যোগিনম্ । অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ । কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সংকুলোৎপন্নং মশ্বে । তদ্ব্যক্তং ব্রহ্মবৈবর্তে—  
‘কৃতার্থো পিতরৌ তেন ধত্তো দেশঃ কুলঞ্চ তৎ । জাতেন যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয়তাং ব্রজেৎ ॥ দৃষ্টঃ সন্ত্যাবিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যোর্কিবেকবান্ । ভবকোটি-  
শতাপাতং পুনাতিবুজিনং নৃণাম্ ।’ ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে—‘গৃহস্থানাং সহস্রাণাং বানপ্রস্থ-  
শতেন চ । ব্রহ্মচারিসহস্রাণাং যোগাভ্যাসী বিশিষাতে ॥’ রাজযোগে বামদেবং প্রতি  
শিববাচ্যং—‘রাজযোগস্য মহাস্ব্যং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ । তত্ত্বজানী বসেদ্-  
যত্র স দেশঃ পুণ্যভোজনম্ । দর্শনাদর্চনাদশু ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ । অস্ত্রা মুক্তিপদং  
যান্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ । অন্তর্যোগঃ বহির্যোগঃ যো জ্ঞানাতি বিশেষতঃ ।  
ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্ধঃ শেঠৈবর্কেতুস্ত্ব কিং পুনঃ ॥’ ইতি । কুর্খপুরাণে—‘এককালং  
দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা । যে যুজতে মহাযোগঃ বিজ্ঞেয়ান্তে মহেশ্বরঃ’  
ইতি । ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণীপানবহিতা অযোগিনস্তে কুল-  
ঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সংকুলে জাতস্ত জ্ঞাননৌ বৈবর্ত্যং ॥৪৭॥

এতদ্ গ্রন্থকার বলিতেছেন,—যে ব্যক্তি নিত্য গোমাংসভক্ষণ ও  
অমরবারুণী পান করেন, তাঁহাকেই আমি কুলীন বলিয়া জানি এবং সেই  
ব্যক্তি স্বীয় কুলকে পবিত্র করিয়া থাকেন । ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণে উক্ত হইয়াছে,  
যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তির জন্ম হয়, তাহার পিতা মাতা কৃতার্থ, সেই



দেশ ধন্য এবং কুল অক্ষয় হইয়া থাকে । প্রকৃতি-পুরুষবিবেকশালী যোগী বাহাকে দর্শন করেন, যাহার সহিত সম্ভাষণ করেন, যাহাকে স্পর্শ করেন, সেই ব্যক্তি শতকোটিজন্মোপার্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে । ব্রহ্মাওপুরাণে লিখিত আছে যে, সহস্র গৃহস্থ, শত বানপ্রস্থ এবং সহস্র ব্রহ্মচারী হইতেও একমাত্র যোগী প্রধান । রাজযোগে বামদেবের প্রতি শিব বলিয়াছেন,—রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কে অবগত হইতে পারে ? যে দেশে রাজযোগী বাস করেন, সে দেশ পবিত্র । যোগ-মাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিকে দর্শন করিলে ও অর্চনা করিলে অজ্ঞ ব্যক্তিও স্বীয় একবিংশতি কুলের সহিত মুক্তিপদ প্রাপ্ত হয় । পরন্তু যাহারা যোগমাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিতে অহুরক্ত—তাহাদের সৌভাগ্য অনির্কচনীয় । তিনি অহুর্যোগ ও বহির্যোগ বিশেষরূপে জানেন, তাঁহার সর্বপ্রকার বন্ধন ছিন্ন হয় । কুর্শপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যিনি প্রতিদিন এক সন্ধ্যা, দুই সন্ধ্যা বা তিন সন্ধ্যা মহাযোগে যুক্ত হন, তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জানিবে । আর যাহারা পূর্বোক্ত গোমাংসভক্ষণ ও অমরবারীপান্বে বিমুখ, তাহারা কুলঘাতক, তাহারা সংকুলে জন্মিলেও কুলোচিত কার্য্যে অপারগ হইয়া কুলকে ব্যর্থ করিয়া থাকে ॥৪৭॥

### গোমাংসতত্ত্বনিরূপণম্ ।

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি ।

গোমাংসভক্ষণং তত্ত্বং মহাপাতকনাশনম্ ॥৪৮॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ—গোশব্দেনোদিতা । গোশব্দেন গো ইত্যাকারকণ শব্দেন গোশব্দেনোদিত্যর্থঃ । জিহ্বা, বসনোদিতা কথিতা । তালুনীতি সামীপিকাধারে সপ্তমী । তালুসমীপোদ্ধিবিবরে তন্ত্ৰা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং

গোমাংসভক্ষণপদবাচ্যঃ তন্তু, তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়া-  
দীনাং নাশনম্ ॥৪৮॥

পূর্ব্বশ্লোকোক্ত গোমাংস শব্দের অর্থ নিরূপণ করিতেছেন ।—গো-  
শব্দে জিহ্বা, তাহাকে তালুগহ্বরে প্রবেশ করানকে ভক্ষণ বলা যায় ।  
অতএব খেচরী মুত্রার যথাবিধি অনুষ্ঠানকেই যোগশাস্ত্রানুসারে গোমাংস  
ভক্ষণ বলে । এই গোমাংস ভক্ষণে স্বর্ণস্তেয়াদি জন্ত মহাপাতকরাশি  
বিনষ্ট হয় ॥৪৮॥

### অমরবারুণীতত্ত্বম্ ।

জিহ্বাপ্রবেশসম্ভূতবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু ।

চন্দ্রাৎ অবতি যঃ সারঃ স স্যাৎদমরবারুণী ॥৪৯॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাত—জিহ্বেন্দিতি । জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লব্ধিকোঁক্‌বিবরে  
প্রবেশনং তস্যাং সম্ভূতো যো বহ্নিরুদ্যা তেনোৎপাদিতো নিস্পাদিতঃ । অত্র  
বহ্নিশব্দেনোঁক্যমুপলক্ষ্যতে । যঃ সারঃ চন্দ্রাদৃক্‌বোরস্তর্ক্যামভাগস্থাৎ সোমাৎ  
অবতি গলতি সা অমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ ॥৪৯॥

অমরবারুণী শব্দের অর্থ নিরূপিত হইতেছে । রসনাকে তালুর  
উর্দ্ধভাগস্থ ছিদ্রে প্রবেশ করাইলে এক প্রকার উষ্মা জন্মে ; তাহার সেই  
ছিদ্রে চন্দ্র হইতে গলিতামৃত শ্রাব হইতে থাকে ; যোগিগণ এই অমৃতকেই  
অমরবারুণী শব্দে অভিহিত করিয়া থাকেন ॥৪৯॥

চুস্থন্তী যদি লব্ধিকাগ্রমনিশং জিহ্বা রসস্যন্দিনী

সক্ষারা কটুকাম্লহৃৎসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা ।

ব্যাধীনাং হরণং জরাস্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণং

তস্য স্যাৎদমরবমষ্টগুণিতং সিদ্ধান্তনাকর্ষণম্ ॥৫০॥

চুস্থন্তী<sup>১</sup> যদি ঠেল্লবিকাগ্রঃ লবিকোঁক্‌বিবরঃ চুস্থন্তী স্পৃশন্তী । অনিশং

নিরন্তরম্ । অতএব রসস্ত সোমকলামৃতস্ত স্তম্ভঃ স্তম্ভনং প্রসবণমশ্রামস্তীতি  
রসস্তম্ভনৌ জিহ্বা । ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সন্ধারী কটুকং মরিচাদি অন্নং  
চিকণাদি দুগ্ধং পয়স্তুঃ সদৃশী সমানং মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যং তুলাসমা ।  
তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে । এতৈর্কিংশেষণৈ রসস্থানেকরসত্বাশ্চধূরত্বাৎ স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বারী  
অপি রসস্তম্ভনে তথাহুমুক্তম্ । তর্হি তস্ত ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরারী  
বৃদ্ধাবস্থায়া অন্তকরণং নাশনং শত্ৰাণামায়ুধানামাগমঃ স্বাভিমুখাগমনং তস্তো-  
দীরণং নিবারণম্ । অষ্টৌ গুণা অগ্নিমাদয়ন্তে অস্ত সঞ্জাতা ইত্যষ্টগুণিতমমরতমমর-  
ভাবঃ সিদ্ধানামজনাঃ সিদ্ধাজনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অজনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণ-  
মাকর্ষণশক্তিঃ স্ত্রাং ১৫০॥

রসনা যখন কপালকুহর স্পর্শ করিতে সক্ষম হয়, তখনই রসনা সর্বদা  
কটু, অন্ন, দুগ্ধ, ঘৃত ও মধুতুল্য রসান্বিত হইয়া থাকে । চন্দ্র হইতে  
নানাপ্রকার রস নিঃস্রাবিত হইয়া জিহ্বাকে ঐরূপ রসান্বিত করে, এবং  
সাধক ঐ সকল রসপানে সক্ষম হন ও সর্বব্যাদি হইতে মুক্ত হইয়া  
থাকেন । কখনই তাঁহার শরীরে জড়তা আইসে না, কোন অঙ্গ তাঁহার  
সমীপস্থ হইতে পারে ন, এবং সেই সাধক অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধিসম্বিত  
হইয়া দেবত্ব লাভ করেন ও সিদ্ধাজনাদিগকে আকর্ষণ করিবার শক্তি  
তাঁহার জন্মিয়া থাকে ॥১০॥

মূর্ধ্নুঃ ষোড়শপত্রপদ্যগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠা-

দূর্দ্ধ্বাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্ ।

উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবে-

ম্নিস্রব্যাদিঃ স মৃণালকোমলবপূর্য্যোগী চিরং জীবতি ॥১১॥

মূর্ধ্নু ইতি । রসনাং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সঙ্কোচ্য । উচ্চ-

মুত্তানমাস্ত্রং যস্ত সঃ উৰ্দ্ধ্বাশ্চ ইত্যেনেব বিপরীতকরণী সৃচিভা । পরাং শক্তিং  
কুণ্ডলিনীং চিস্তয়ন্ ধ্যাযন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্ । ষোড়শ পত্রাধিদলানি যন্ততৎ  
ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্তমানং তস্মিন্ গলিতং হঠাক্ষরযোগাদবাণ্ডং  
প্রাপ্তং বিমলং নির্মলং ধারাময়ং ধারারূপমুক্তলোলমুত্তরঙ্গং চ তৎকলাভ্রলং  
সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ ধ্যেৎ স যোগী নির্গতা বাধয়ো জরাদয়ো বস্মাৎ  
স নির্কর্যাদিঃ সন্ । যদ্বা নির্গতা বিবিধা আদিগ্ধানসৌ বাধা বস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্  
মৃণালং বিসমিবে কোমলং মুছ বপুঃ শরীরং বস্মাৎ স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিবং  
দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি । প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাণ্ডমিতি বা যোজনা ।  
প্রাণৈরগ্নিতি কচিৎ পাঠঃ ॥৫১॥

যোগী জিহ্বাকে কপালকুহরে সংযোজনা করিবে এবং উৰ্দ্ধ্বাশ্চ হইবে,  
ইহা দ্বারা বিপরীতকরণী মুদ্রা হয় । তৎপরে পরা শক্তি কুণ্ডলিনীর ধ্যান  
করিতে করিতে ষোড়শদল পত্রোপরি বিগলিত নির্মল চন্দ্রকলারস পান  
করিবে । \* যে ব্যক্তি ঐরূপে চন্দ্রকলারস পান করিতে পারে, তাহার  
কোন ব্যাধি জন্মে না এবং তাহার রসনা মৃণালবৎ কোমল হয় ও সে  
দীর্ঘজীবন লাভ করে ॥৫১॥

\* পঞ্চম পদ্মকে গিণ্ডক চক্র বলা হয় । ইহা ষোড়শ দল ও ধূম্রবর্ণ এবং কণ্ঠদেশে অবস্থিত ।  
হুম্মানাদী যেকোনও আশ্রয় করত উর্দ্ধে গমন করিয়াছে । ইহার হেঁ, মীমা ব্রহ্মরজ্জ্ব  
ইড়া নাড়ী এবং হুম্মা নাড়ী হইতে উত্তরবাহিনী হইয়া আজ্ঞা পথের দক্ষিণদিক্ দিয়া বাম  
নাসাপুটে গমন করিয়াছে । এইজন্য এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া অভিহিত হইয়া  
থাকে । ব্রহ্মরজ্জ্বে যে সহস্রদল পদ্ম রহিয়াছে, তাহার নিয়ে দ্বাদশদল কমলের কক্ষস্থিত  
ত্রিকোণাকার বোনিমগুলের অভ্যন্তরে ( কিঞ্চিৎ আধোভাগে ) চন্দ্রমণ্ডল প্রিয়াজমিন  
আছে । এই বোনিমগুলকে হুম্মাপথের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায় । এই বোনিমগুল  
দ্বারা ত্রিকোণাকার অনবরতই অনুভূত ক্ষরণ হইতেছে ; কারণ চন্দ্র ইড়া নাড়ীতে স্ফা  
ব্দা ধারণ করেন ।

যৎপ্রালেয়ং প্রুহিতমুখিরং মেরুমূর্দ্ধাস্তরং  
 তস্মিন্তত্ত্বং প্রবদতি সুধীস্তমুখং নিম্নগানাম্ ।  
 চন্দ্রাং সারঃ শ্রবতি বপুষন্তেন মৃত্যুর্নরাণাং  
 তদ্বদীয়াং সুকরণমথো নানুথা কায়সিদ্ধিঃ ॥৫২॥

যৎ প্রালেয়মিতি । মেরুর্ধং সর্কোন্নতা সুযুগ্মা মেরুস্তম্ভ মূর্দ্ধোপরিভাগ-  
 স্তম্ভাস্তরে মধো তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধাস্তরং যৎপ্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং  
 নিহিতং যস্মিন্তত্ত্বং তচ্চ তৎসুখিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজ-  
 স্তমোভ্যামনভিভূতসহ্য ধীর্কু দ্বিযশ্চ সঃ । তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষণে বদতি ।  
 “তস্তাস্ত শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত” ইতি শ্রুতেঃ । আত্মনো বিভূত্বে খেচরী  
 মুদ্রায়াং তজ্জাতব্যক্তিস্তস্মিন্তত্ত্বমিত্যুক্তম্ । নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনাসরস্বতীনর্শনাদি-  
 শব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলাসুযুগ্মাগাকারীপ্রভৃতীনাং তস্তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে  
 মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাং সোমাবপুষঃ শরীরস্ত সারঃ শ্রবতি ক্ররতি তেন চন্দ্রসারকরণেন  
 নরাণাং মৃত্যুয্যাণাং মৃত্যুর্শরণং ভবতি । অতো হেতুস্তৎপূর্কোদিতং সুকরণং  
 শোভনং করণং খেচরীমুদ্রাখ্যাং বদীয়াৎ । সুকরণে বদ্ধে চন্দ্রসারস্রবণাভাবম্ ত্যন-  
 ত্রাদিতি ভাবঃ । অজ্ঞায়া সুকরণবন্ধনভাবে কায়স্ত দেহস্ত সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবল-  
 বজ্রসংহননরূপা ন স্তাৎ ॥৫২॥

মেরুর্ধং সর্কোন্নতা নাড়ীর উর্দ্ধভাগে যে সোমকলাজল আছে, তাহা  
 পূর্ককথিত কপালকুহরে নিহিত রহিয়াছে ; ঐ বিবরকে যোগিগণ আত্ম-  
 তত্ত্ব বলিয়া থাকেন আর কপালবিবরই গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী ও  
 নর্শনাদি শব্দবাচ্য । ইড়া, পিঙ্গলা, সুযুগ্ম এবং গাকারী প্রভৃতি নাড়ীর  
 মুখস্বরূপ । উহাদ্বারা চন্দ্র হইতে দেহে সারভূত রক্তস্রাব হইয়া থাকে ।  
 সেই সোমকলাজল বা চন্দ্রামৃত রসকরণেই মানবের মৃত্যু হয় । দীর্ঘজীবী  
 সাধকগণ খেচরী মুদ্রা বন্ধন করিয়া ঐ অমৃতকরণ নিরুদ্ধ করিবেন ।

তাহা হইলে মরণ বারণ হইতে পারিবে, এবং শরীরের রূপ লাভণ্যের সম্যক বৃদ্ধি পাইবে ॥৫২॥

সুধিরং জ্ঞানজনকং পঞ্চশ্রোতঃসমম্বিতম্ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন শূণ্ডে নিরঞ্জে ॥৫৩॥

সুধিরমিতি । পঞ্চ যানি শ্রোতাংসীড়াদীনাং প্রবাহন্তৈঃ সমম্বিতং সমাগমুগতম্ । সপ্তশ্রোতঃসমম্বিতমিতি কচিং পাঠঃ । জ্ঞানজনকমলৌকিকবেদিতাস্ত্রসাক্ষাৎকার-জনকং যৎ সুধিরং বিবরং তস্মিন্ সুধিরেহজ্ঞানমবিভা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং যস্মাস্তম্নিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জে শূণ্ডে সুধিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি । প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়েশ্চৈত্যাঙ্গনেপদম্ ॥৫৩॥

তালুর উর্দ্ধভাগে যে বিবর আছে, তাহা ইড়া পিঙ্গলাদি পঞ্চ নাড়ীর শ্রোতঃসমম্বিত । ( সপ্তশ্রোত এরূপ পাঠও কচিং দৃষ্ট হয় । ) উহা অবগত হইতে পারিলে, মোহ ও অজ্ঞানানাশ হয়, এবং আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে । ঐ বিবরাকাশে খেচরী মুদ্রা বিজ্ঞমান আছে ॥৫৩॥

একং সৃষ্টিময়ং জীবমেকা মুদ্রা চ খেচরী ।

একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোম্মন্যী ॥৫৪॥

একমিতি । সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিক্রমং প্রণবাধ্যং বীজমেকং, মুখ্যম্ । তদুক্তং মাণ্ডুক্যোপনিষদি ।—“ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সৰ্ব্বমিতি । খেচরীমুদ্রা এক মুখ্য । নিরালম্ব আলম্বনশূন্য একো মুখ্যো দেবঃ । আলম্বনপরিত্যাগেনাঙ্গনঃ স্বরূপাবস্থানাং । উন্নম্যবস্থৈকমুখ্য । “এক মুখ্যাত্তকেবলা” ইত্যমরঃ । বীজাদিষু প্রণবাদিব্যুজ্ঞাস্থ খেচরী মুখ্যোত্যর্থঃ ॥৫৪॥

একমাত্র সৃষ্টিক্রম প্রণবাধ্য বীজই প্রধান । মাণ্ডুক্যোপনিষদে লিখিত হইয়াছে যে,—“ওঁ” অক্ষরই সৰ্ব্বময় । খেচরী মুদ্রাই শ্রেষ্ঠা ; এবং

আলম্বনহীন এক দেবই শ্রেষ্ঠ । যেহেতু আলম্বন পরিত্যাগে আত্মার  
স্বরূপাবস্থা হয় । আর একমাত্র উন্ননী অবস্থাই শ্রেষ্ঠ ॥৫৪॥

উড্ডীয়ানবন্ধকথনম্ ।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তুড্ডীয়তে যতঃ ।

তস্মাত্তুড্ডীয়নাথোহয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ানবন্ধঃ বিবক্ষ্যন্তাবতুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ—বন্ধ ইতি । যতো  
যস্মাদ্ধেতোর্ধেন বন্ধেন বন্ধো নিকৃদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে ।  
সুষুম্নায়াং বিহারস্যা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণায়ং বন্ধো যোগিভির্ন্যস্তেশ্চাদিতিকুড্ডীয়ন-  
মাখ্যাভিধা যন্ত উড্ডীয়নাথঃ সমুদাহৃতঃ সমাগ্ভ্যুৎপত্ত্যোদাহৃতঃ কথিতঃ ।  
সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেহেনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নম্ । উৎপূৰ্ণাড্ডীবিহারস্যা গত-  
বিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট্ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ান শব্দার্থঃ—উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে প্রাণ সুষুম্নারূপ আকাশ  
পথে গমন করেন, এই জন্ত মৎশ্চেক্রাদি যোগিগণ ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ  
বলেন ॥৫৫॥

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাধগঃ ।

উড্ডীয়ানং তদেব স্যাস্তত্র বন্ধোহভিধীয়তে ॥৫৬॥

উড্ডীয়ানমিতি । মহাঃশাস্তো ঋগ্গন্ধ মহাধগঃ প্রাণঃ । সৰ্ব্বদা দেহাবকাশে  
গতিমন্ত্যং যস্মাদ্ধেতাদবিশ্রান্তং যথা স্ত্রান্তধোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে ।  
সুষুম্নায়ামিতিখ্যাহার্যম্ । তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্ত্রাৎ । তত্র  
তস্মিন্ বিষয়ে বন্ধোহভিধীয়তে বন্ধবন্ধুঃ কথ্যতে মথ্যেতি শেবঃ ॥৫৬॥

মহাপক্ষী প্রাণ দেহাবকাশ মধ্যে সৰ্ব্বদা গমনাগমন করিয়া বেড়ায়  
অথবা এই বন্ধ দ্বারা প্রাণপক্ষী সুষুম্নামধ্যে গমন করে, এইজন্ত পণ্ডিতগণ  
ইহাকে উড্ডীয়ান বন্ধ আখ্যা প্রদান করিয়া থাকেন ॥৫৬॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুর্দ্ধং চ কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানো অসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ—উদর ইতি । উদরে তুন্দ্রে নাভেরুর্দ্ধং চকারাদধঃ উপরিভাগেহধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরুর্দ্ধাধোভাগো যথা পৃষ্ঠসংলগ্নো স্রাতাঃ তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্ধ্যাৎ । নিঃসর্গো-  
হবিবক্ষিতঃ । অসৌ নাভেরুর্দ্ধাধোভাগয়োস্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাথ্যো  
বন্ধঃ । কাদৃশঃ ? মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তম্ভ কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব  
নিবর্তকঃ ॥৫৭॥

যোগী নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে ।  
নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠসংলগ্ন হয়, এইরূপ করাকে পশ্চিমতান নামক  
আকর্ষণ করা বলে, এবং এইরূপ করিলেই উড্ডীয়ান বন্ধ হয় । উড্ডীয়ান  
বন্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে সিংহ স্বরূপ । যে উহা করিতে পারে, তাহার  
মরণ বারণ হইয়া থাকে ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানস্ত সৈজং গুরুণা কথিতং সদা ।

অভ্যাসেৎ সততং যন্ত বুদ্ধোহপি তরুণায়তে ॥৫৮॥

উড্ডীয়ানস্থিতি । গুরুভিত্তিপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানঃ তু সদা সর্বদা  
সৈজং স্বাভাবিকঃ কথিতং প্রাণস্ত বহির্গমনম্ । সর্বদা সর্বদৈব জায়মানত্বাৎ ।  
যন্ত যঃ পুরুষস্ত সততং নিরন্তরমভ্যাসেৎ । উড্ডীয়ানমিত্যত্রাপি সন্ধ্যতে ॥ স তু  
বুদ্ধোহপি স্ববিবোহপি তরুণায়তে তরুণ ইবাচরতি তরুণায়তে ॥৫৮॥

গুরু কর্তৃক কথিত হইয়াছে যে—উড্ডীয়ান অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন  
জীবের পক্ষে স্বাভাবিক । যিনি সেই বহির্গমন রোধ করিতে পারেন,  
তিনি স্থবির হইলেও যুবকের স্থায় ব্যবহার করিতে সক্ষম হন ॥৫৮॥



• নাভেরূক্ষমধশ্চাপি তানং কুৰ্ঘ্যাৎ প্রযত্নতঃ ।

যগ্নাসমভ্যাক্ষৈমৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥৫৯॥

নাভেরিতি । নাভেরূক্ষমূপরিভাগেহধশ্চাপ্যধোভাগেহপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো  
বন্ধঃ প্রযত্নঃ তন্মাৎ প্রযত্নতঃ । বহুবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুৰ্ঘ্যাৎ । পূৰ্ব্বাঙ্গে-  
নোড্ডীয়ানবরূপমুক্তম্ । অথ তৎপ্রশংসা । যগ্নাসং যগ্নাসপৰ্য্যন্তম্ । উড্ডীয়ান-  
মিত্যাখ্যাহারঃ অভ্যাসেৎ পুনঃপুনরহুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন । অত্র  
সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥৫৯॥

নাভির উৰ্দ্ধভাগে ও অধোভাগে যত্নপূৰ্ব্বক পশ্চিমতান করিবে,  
অর্থাৎ যাহাতে নাভির উৰ্দ্ধভাগে পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে ।  
ছয়মাস কাল পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ এইরূপে পশ্চিমতান করিলে, সেই ব্যক্তি  
মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥৫৯॥

সৰ্কেষামেব বন্ধানামুত্তমো হ্যুড্ডীয়ানকঃ ।

উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥৬০॥

সৰ্কেষামিতি । সৰ্কেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব ।  
স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ । উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হি যস্মাছুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী  
স্বভাবসিদ্ধিকী মুক্তির্ভবেৎ । উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহমঙ্গগত্যা স্তম্ভমায়াং প্রাপ্ত  
মুক্তিঃ গমনাৎ । সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্তাদিতি  
ভাবঃ ॥৬০॥

যতগুলি বন্ধ আছে, তন্মধ্যে উড্ডীয়ান বন্ধই শ্রেষ্ঠ । কেননা এই  
বন্ধ অভ্যাস করিলে স্বভাবতই মুক্তি হয় । যেহেতু উড্ডীয়ান বন্ধ করিলে  
স্তম্ভমায়াং প্রাপ্তের মুক্তি প্রদেশে গমন হয়, আর এইরূপ হইলেই সমাধি  
হইয়া থাকে, এবং সমাধি হইলেই মোক্ষ হয় ॥৬০॥

মূলবন্ধঃ ।

পার্ষিভাগেন সংপীডা যোনিমাকুঞ্চয়েদগুদম্ ।

অপানমূৰ্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৬১ ॥

মূলবন্ধমাহ—পার্ষিভাগেনতি । পাকের ভাগে গুলফযোরণঃ প্রদেশস্তেন যোনিস্থানং গুদং মেট্রোর্দধ্যভাগং সংপীড়্য সমাক পীড়িত্বা গুদং পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ অপানমধোগতিং বায়ুমূৰ্দ্ধমপর্য্যাকৃষ্যারষ্টং কৃৎস্বা, মূলবন্ধোহভিধীয়তে কথ্যতে । পার্ষিভাগেন যোনিস্থানসংপীড়নপূৰ্ব্বকং গুদশ্রাকৃৎস্বাং মূলবন্ধ ইত্যু-চ্যতে ইত্যর্থঃ ॥ ৬১ ॥

মূলবন্ধ বলা যাইতেছে।—পায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ চাপিয়া গুহদেশ সঙ্কোচন করিবে, এবং অপান বায়ুকে উর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে । যোগিগণ এইরূপ করাকেই মূলবন্ধ কহিয়া থাকেন ॥৬১॥

অধোগতিমপানং বা উর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ ।

আকুঞ্চনেন তং প্রাক্ষুণ্ণমূলবন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

অধোগতিমিতি । যঃ অধোগতিম্ অধোহর্কগতির্যস্য স তথা তমপানমপান-বায়ুমাকুঞ্চনেন মূলধারস্ত বলাক্ৰ্যাদৃক্ং গচ্ছতীত্যুর্দ্ধগন্তমূৰ্দ্ধাং শ্বস্মাণামূৰ্দ্ধং গমন-শীলং কুরুতে । বৈ ইতি নিশ্চয়েহব্যয়ম্ । যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তঃ মূলবন্ধং মূলস্ত মূলস্থানস্ত বন্ধনং মূলবন্ধনং মূলবন্ধমিত্যর্থঃ প্রাহঃ । অনেন মূলবন্ধনকার্য উক্তঃ । পূর্বল্লোকেন তু তস্ত বন্ধনপ্রকাব উক্ত ইত্যপোনরুতম্ ॥ ৬২ ॥

প্রাপ্তস্ত মূলবন্ধ অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলধার সঙ্কোচন দ্বারা হঠযোগের বিধি অনুসারে উর্দ্ধগ অর্থাৎ শ্বস্মার উপরিস্থ করে, এই অন্তই যোগশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ ইহাকে মূলবন্ধ বলেন । মূলধার বন্ধ হয় বলিয়াই ইহার নাম মূলবন্ধ । পূর্বল্লোকে ইহার প্ররূপ কথিত হইয়াছে, আর এই ল্লোকে মূলবন্ধের যোগার্থ বলা হইগ ॥৬২॥

শুদং পাক্য। তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েৎলাং ।

বারংবারং যথা চোদ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ ॥ ৬৩ ॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ—শুদমিতি । পাক্যেণ গুল্ফযোগের ধোভাগেন পায়ুং সংপীড্য সম্যক পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ । তুল্যদঃ পূর্বস্বাদস্ত বিশেষত্ব-  
জ্যোতকঃ । যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো বায়ুক্কং স্ফুন্নায় উপরিভাগে যাতি  
গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাধারংবারং পুনঃপুনঃস্বায়ম্পানমাকুঞ্চয়েৎ-  
শুদস্ত্রাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ । অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ ॥ ৬৩ ॥

অন্তঃপর যোগবীজ নামক গ্রন্থোক্ত মূলবন্ধের কথা বলা যাইতেছে ।  
—উভয় পায়ের গোড়ালী গুহদেশে সংযোজন করিয়া যাহাতে বায়ু  
স্ফুন্নায় উপরে গমন করে, হঠযোগের নিয়মে সেইরূপ ভাবে গুহদেশে  
পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চন করতঃ বায়ু আকর্ষণ করিবে । এইরূপ করিলে  
যোগবীজের মতে মূলবন্ধ করা হয় ॥ ৬৩ ॥

মূলবন্ধগুণাঃ ।

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতাম্ ।

গত্বা যোগস্তা সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ—প্রাণাপানাবিতি । প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানাবুদ্ধাধো-  
গতী বায়ু । নাসোহনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরম্ভায়ন্তৌ মূলবন্ধে নৈকতাং গঠেৎকীভূত  
যোগস্তা সংসিদ্ধিঃ সম্যক সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদতঃ । অভ্যাসিনি ইতি  
শেষঃ । অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ । অয়ং ভাবঃ—মূলবন্ধে  
কুতেহপানঃ প্রাণেন সঠৈকোভূত স্ফুন্নায় প্রবিশতি । ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি,  
ততো নাসেন সহ প্রাণাপানৌ 'হ্রদয়োপরি গত্বা নাদস্ত বিন্দুনা সঠৈক্যং  
বিন্দুনাথব মূর্ধি গচ্ছতঃ । ততো যোগসিদ্ধিঃ ॥ ৬৪ ॥

মূলবন্ধসাধনে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদায় একত্র হইয়া সাধকের সিদ্ধি প্রদান করে, অর্থাৎ মূলবন্ধ সিদ্ধি হইলে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া সুষুম্নাতে প্রবেশ করে । তৎপরে অনাহতধ্বনি ( নাদের ) প্রকাশ পায় এবং সেই নাদের সহিত প্রাণ ও অপানবায়ু হৃদয়ে গমন করিয়া নাদ ও বিন্দুর ঐক্য সম্পাদন করতঃ মুক্তি প্রদানে গমন করে, এবং এইরূপ হইলেই যোগসিদ্ধি হয় ॥৬৫॥

অপানপ্রাণয়োঁরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ ।

যুবা ভবতি বুদ্ধোহপি সততং মূলবন্ধনাং ॥৬৫॥

অপানপ্রাণয়োঁরিত্তি । সততং মূলবন্ধনামূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপানপ্রাণয়োঁরৈক্যং ভবতি । মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি । বুদ্ধোহপি স্থবিরোহপি যুবা তরুণো ভবতি ॥৬৫॥

মূলবন্ধসাধনে প্রাণ ও অপানবায়ু এক হয়, সঞ্চিত মলমূত্র নিঃসরণ হয় ও স্থবির ব্যক্তিও যুবরূপে জায় বলবীৰ্য্যশালী হয় ॥ ৬৫ ॥

অপানে উৰ্দ্ধগে জাতে শ্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্ ।

তদানলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহতা ॥৬৬॥

অপান ইতি । মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বারো উৰ্দ্ধগে উৰ্দ্ধগচ্ছতী তুৰ্দ্ধগন্তশ্লিষ্টাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নেৰ্ধ্বমণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেবধোভাগেহস্তি । তদুক্তং যাজ্ঞবল্ক্যেন—“দেহমধ্যে শিখিহানং তপ্তস্বাদ্ধনমপ্রভম্ । ত্রিকোণং হু মনুষ্যাণাং চতুৰঙ্গং চতুস্পাদম্ । মণ্ডলং হু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ব্যবসি তে । তদ্বধ্যে হু শিখা ত্বয়ী সদা তিষ্ঠতি পাবকে ।” ইতি । তস্মিন্ কালে বায়ুনা

অপানেনাহতা সজ্জতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নিশিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে । বর্ধিত ইতি কচিং পাঠঃ । ৬৬ ।

মূলবন্ধ অভ্যাসদ্বারা অধোগত অপানবায়ু উর্দ্ধগত হইলে, নাভির অধোভাগস্থ ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয় । যাজ্ঞবল্ক্য বলেন— দেহমধ্যে তপ্তস্বর্ণের ন্যায় অতি উজ্জ্বল বহ্নিমণ্ডল বিদ্যমান আছে । মনুষ্যদিগের দেহমধ্যস্থ বহ্নিমণ্ডলের আকার ত্রিকোণ, চতুষ্পদ পশু-দিগের চতুষ্কোণ এবং পক্ষীদিগের বর্তূলবৎ । এই বহ্নিমণ্ডলে অতি শূন্য অগ্নিশিখা বিদ্যমান আছে । মূলবন্ধ সাধনকালে অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া ঐ অগ্নিশিখা বিস্তৃত হয়, এবং তাহাতে জঠরাগ্নি অত্যন্ত বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৬॥

ততো যাতো বহ্যপানৌ প্রণামুষ্ণরূপকম্ ।

তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্ত জলনো দেহজন্তথা ॥৬৭॥

তত ইতি । ততস্তদনন্তরং বহিঃচাপানশ্চ বহ্যপানৌ । উষ্ণং স্বরূপং বস্ত্র স তথা, তম্ননলং শিখাদৈর্ঘ্যাহ্বস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ । ততো-হনলশিখাদৈর্ঘ্যাহ্বস্বরূপকাদিভি বা যোজনী । তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো<sup>\*</sup> দেহজো জলনোহগ্নিবত্যন্তমধিকঃ দীপ্তো ভবতি । তথেন্তি পাদপূরণে । অপান-শ্রোদ্ধগমনে দীপ্ত এব জলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাহত্যন্তঃ প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ । ৬৭ ॥

অতঃপর অগ্নি ও অপানবায়ু উভয়েই উষ্ণস্বরূপ প্রাণকে প্রাপ্ত হয় । এই প্রকারে প্রাণবায়ুর সহিত অপান ও অগ্নির মিলন হইলেই শরীরস্থ অগ্নি অতিশয় উজ্জ্বল হয় । অপানবায়ুর উর্দ্ধগতিতেই অগ্নির উর্দ্ধীপনা হইয়া থাকে, তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি হইলে সমধিক প্রদীপ্ত হইয়া উঠে । ৬৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী স্তম্ভা সম্ভৃতা সংপ্রবৃধ্যতে ।

দণ্ডাহতা ভূজঙ্গীব নিঃশ্বস্তা ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥৬৮॥

তেনেতি । তেন জলনস্তাত্যন্তং প্রদীপনেন সম্ভৃতা সম্যক্ তস্তা সতী স্তম্ভা  
নিম্নিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবৃধ্যতে সম্যক্ প্রবৃদ্ধা ভবতি । দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা  
চাসৌ ভূজঙ্গীব সর্পিণীব নিঃশ্বস্তা নিঃশ্বাসং কৃদ্বা ঋজুতাং সরসতাং ব্রজেদগচ্ছেৎ ॥৬৮॥

শরীরস্থ অগ্নি অত্যন্ত প্রদীপ্ত হইলে, তাহার তাপে নিম্নিতা  
কুণ্ডলিনী শক্তি দণ্ডাহতা ভূজঙ্গিনীর আশ্রয় নিঃখান পবিত্যাগ করতঃ  
অত্যন্ত সরল ও প্রবোধিতা হয়েন ॥৬৮॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাডাস্তর ব্রজেৎ ।

তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥৬৯॥

বিলং প্রবিষ্টেতি । ততো ঋজুতা প্রাপ্তানন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভূজঙ্গীবা  
ব্রহ্মনাডী স্বপ্না তস্তা অন্তরং গচ্ছন্তস্মাদ্ভ্যন্তর্যোগিভিঃ যোগাত্ম্যাসিদ্ধির্মূলবন্ধো  
নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্কশ্বিন্ কালে কর্তব্যঃ কর্তব্যঃ যোগ্যঃ । ৬৯ ॥

ভূজঙ্গী যেমন বিবর মধ্যে প্রবেশ করে, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তি সরল  
হইলে, তৎপরে ব্রহ্মনাডী স্বপ্নানন্দো গমন করিয়া থাকে । এইজন্য  
যোগিগণ সর্বদা যত্নপূর্বক মূলবন্ধ অভ্যাস করিয়া থাকেন ॥৬৯॥

জালঙ্করবন্ধঃ ।

কণ্ঠমাকুষ্ম্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

বন্ধো জালঙ্করাখ্যোহয়ং জরান্মৃত্যুবিনাশকঃ ॥৭০॥

জালঙ্করবন্ধমাহ—কণ্ঠমিতি । কণ্ঠে গলে বিলম্বাকুষ্ম্য হৃদয়ে বন্ধঃ সমীপে  
চতুঃসূলাস্তরিতপ্রদেশে চিবুকঃ হৃদয়ং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতঃ কৃধ্যৎ । অয়ং  
কণ্ঠাকুশলপূর্বকং চতুঃসূলাস্তরিতস্থবরসমীপেহধোনমনং যত্নপূর্বকং চিবুকস্থাপন-

রূপো জালঙ্কর ইত্যাদ্যা, যত ইতি জালঙ্করাখ্যো জালঙ্করনামা বন্ধঃ । কীদৃশঃ ?  
জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুর্থরং তয়োর্কিনাশকো বিশেষণ নাশরতীতি বিনাশকো  
বিনাশকর্তা ॥ ৭০ ॥

জালঙ্করবন্ধ বলা হইতেছে ।—কণ্ঠসংকোচন করিয়া বন্ধস্থলে চিবুক  
স্থাপন করিবে । কণ্ঠ হইতে চতুরঙ্গুল দূরে ঐ চিবুক স্থাপন করিতে  
হয় । এইরূপ করিলেই জালঙ্কর বন্ধ হয় । জালঙ্কর বন্ধ অভ্যাস করিলে  
জরা-মৃত্যু নাশ হয় ॥ ৭০ ॥

বদ্বাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্ ।

ততো জালঙ্করো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখোঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করপদস্তার্থমাহ—বদ্বাতিতি । হি বদ্বাচ্ছিরাগাং নাভীনাং জালং সমু-  
দায়ং বদ্বাতি । অধো গন্তং শীলমস্তোত্যাগামী নভসঃ কপালকুহরস্ত জলমমৃতং  
চ বদ্বাতি প্রতিবদ্বাতি । ততস্তস্মাজ্জালঙ্করো জালঙ্করনামকোহমর্থো বন্ধঃ জালং  
দশাজালং জালানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালঙ্করঃ । কীদৃশঃ ? কণ্ঠে গলপ্রদেশে  
বো-দুঃখোঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্তস্ত নাশনো ন্যাকর্তা ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করবন্ধ শব্দের অর্থ কথিত হইতেছে । জালঙ্করবন্ধ শিরা  
সমূহ বন্ধন করে, এবং কপালকুহর হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা রোধ  
করে, সেইজন্য ইহাকে জালঙ্কর বন্ধ বলা যায় । ইহার অভ্যাসে কণ্ঠগত  
সমুদয় দোষ বিনাশ পায় ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করগুণাঃ ।

জালঙ্করে কুতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে ।

ন পীযুষং পতত্যর্থো ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

জালঙ্করগুণানাহ—জালঙ্কর ইতি । কণ্ঠস্ত গলবিলস্ত সঙ্কোচনং সঙ্কোচঃ

আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং বশ্ত স কঠসঙ্কোচলক্ষণং তন্মিহ তাদৃশে জীলন্ধরে  
জীলন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীষুষমমৃতমল্লো জাঠরেহনলে ন পততি ন সরতি  
বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাভ্যন্তরে বায়োগর্মনঃ প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥৭২॥

কঠসঙ্কোচনরূপ জীলন্ধরবন্ধ সাধন করিলে কপালকুহর হইতে যে  
পীষুষধারা গলিত হয়, তাহা জঠরানলে পতিত হইতে পারে না এবং  
বায়ুও প্রকোপিত হইতে পারে না। প্রাণবায়ুর অত্র নাড়ীতে গমনই  
বায়ুর প্রকোপ। জীলন্ধরবন্ধ সাধনে তাহা হইতে পারে না। কঠসঙ্কোচ  
অর্থে গলার ছিদ্রসঙ্কোচ অর্থাৎ আকুঞ্চন ॥৭২॥

কঠসঙ্কোচেনৈব হে নাড়্যো স্তম্ভয়েদ্দৃঢ়ম্ ।

মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥৭৩॥

কঠসঙ্কোচেনেনৈতি । দৃঢ়ং গাঢ়ং কঠসঙ্কোচেনৈব কঠসঙ্কোচনমাত্রেন হে  
নাড়্যো ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ঃ জীলন্ধর ইতি কর্ণপদাধ্যাহারঃ । ইদং কঠস্থানে  
স্থিতঃ বিশুদ্ধাখ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্ঞেয়ম্ । কীদৃশং ? ষোড়শাধারবন্ধনং  
ষোড়শসংখ্যক্য যে আধারী অঙ্গুষ্ঠাধারাদিত্র্যঙ্গরন্ধ্রাস্তাস্তেবাঃ বন্ধনং বন্ধনকারকম্ ।  
“অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজ্ঞানুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ । হৃদগ্রীবা কঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকাস্তথা ।  
ক্রমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্ধ্বা চ ত্র্যঙ্গরন্ধ্রকম্ । এতেন্ধি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগি-  
পুস্তবৈঃ ॥” তেষাধারেবু ধারণারঃ ফলবিশেষস্ত গৌরবসিদ্ধাস্তাদবগন্তব্যঃ ॥৭৩॥

গাঢ়রূপে কঠসঙ্কোচন করিলে ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী স্তম্ভিত হয়।  
কঠস্থানে যে চক্র আছে, তাহার নাম বিশুদ্ধ চক্র ; বিশুদ্ধচক্রকে মধ্য-  
চক্র বলিয়া অভিহিত করা হয়। এই চক্র অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ত্র্যঙ্গরন্ধ্রাস্ত  
ষোড়শ আধারের বন্ধন করে। অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জাহ্নু, উরু, সীবনী \* লিঙ্গ,



নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা \* নাসিকা, ক্রমধ্য, ললাট, মুখা ও  
ত্রক্ষরক্ক এই সমুদায়কে যোগিগণ ষোড়শ আধার বলেন । এই সকল  
আধার ধারণ করিলে যে ফললাভ হয়, তাহা গোরকসিদ্ধান্তে অবগত  
হইতে পারা যায় ॥৭৩॥

বন্ধত্রয়স্তোপযোগঃ ।

মূলস্থানং সমাকুখ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ ।

ইড়াং চ পিঙ্গলাং বন্ধা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি ॥৭৪॥

উক্তস্ত বন্ধত্রয়স্তোপযোগমাহ—মূলস্থানমিতি । মূলস্থানমাধারভূতমাধারস্থানং  
সমাকুখ্য সমাগাকুখ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুৰ্ব্বাৎ ।  
শিখরোহবিবক্ষিতঃ । ইড়াং পিঙ্গলাং গজাং যমুনাং চ বন্ধা । জালন্ধরবন্ধেনে-  
ত্যর্থঃ । কণ্ঠসঙ্কোচেনৈব যে নাভ্যো স্তম্ভয়েদিত্যুক্তঃ । পশ্চিমে পথি শূন্যমার্গে  
বাহরেজময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ ॥৭৪॥

মূলস্থান অর্থাৎ আধার স্থান সমাক্ আকুঞ্চন করিয়া নাভির অধো-  
ভাগে পশ্চিমতানাখ্য বন্ধরূপ উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে । তৎপরে ইড়া ও  
পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধনদ্বারা শূন্যমার্গে প্রাণবায়ুর  
সঞ্চারণ করিবে ॥৭৪॥

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্ ।

ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্বরারোগাদিকং তথা ॥৭৫॥

অনেনেতি । অনেঠৈনবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্থৈর্য্যং  
প্রয়াতি । গত্যাভাবপূর্ব্বকং হৃদে স্থিতিঃ প্রাণস্ত লয়ঃ । ততঃ প্রাণস্ত লয়ামৃত্যু-  
র্জ্বরারোগাদিকম্ । তথা চার্ঘ্যে । ন জায়তে নোত্তবর্তি । আদিপদেন বলী-  
পলিতত্ত্বজ্ঞানাদিকং গ্রাহম্ ॥৭৫॥

\* ভালুয় উর্ধ্বে যে লিঙ্গা আছে, তাহাকেই লম্বিকা বলে । আলম্বিব ।

এই প্রকারে উক্ত ত্রিবিধ বন্ধ দ্বারা প্রাণের লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতি নিবৃত্তি হইয়া সুষুম্নাতে স্থির হয়। প্রাণ স্থির হইলে সাধকের জরা-মৃত্যু বারণ হয় ॥৭৫॥

বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্ :

সর্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥৭৬॥

বন্ধত্রয়মিতি । ইদং পূর্বোক্তং বন্ধনত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেহতিপ্রশস্তং মহাসিদ্ধৈশ্চৈশ্বেন্দ্রাদিভিঃশ্চকারাশ্চশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং সর্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোরোক্ষাজ্ঞা বিদুর্জ্ঞানন্তি ॥৭৬॥

পূর্বোক্ত বন্ধত্রয়ই শ্রেষ্ঠ, ষোড়শাধার বন্ধদ্বারা ইহাদিগের শ্রেষ্ঠতা অবগত হওয়া যায়। মৎশ্বেন্দ্রাদি শ্রেষ্ঠ যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মুনিগণ সকলেই উক্ত বন্ধত্রয়ের সেবা করিয়াছেন। হঠযোগ সাধনে যত প্রকার উপায় আছে, তন্মধ্যে গোরক্ষাদি যোগিগণ উক্ত বন্ধত্রয়কেই সিদ্ধিজনক বলিয়া অভিহিত করেন ॥৭৬॥

শরীরস্থ জরাকরণম্ ।

যৎ কিঞ্চিৎ শ্রবতে চন্দ্রাদিমৃতং দিব্যাক্রপিণঃ ।

তৎসর্বং এসতে সূর্যাস্তেন পিণ্ডে জরায়ুতঃ ॥৭৭॥

বিপরীতকরণীঃ বিবক্সন্ত্ৰুশোদঘাতত্বেন পিণ্ডস্ত জরাকরণং তাবদাহ—যৎ কিঞ্চিদিতি । দিব্যমৃৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং বস্তু স তথা তন্মাদিব্যাক্রপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাত্মালুপ্লবদ্বাদ্ যৎকিঞ্চিৎ যৎ কিমপ্যমৃতং পীযুষং শ্রবতে পততি । তৎসর্বং সর্বং তৎ পীযুষং সূর্যো নাভিহোহনলাঙ্গকঃ এসতে গ্রাসীকরোতি । তদ্বস্তং গোরক্ষনাথেন—“নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্করো দহনাস্বকঃ । অমৃতাস্ত্রা স্থিতো নিত্যং তালুপ্পলে চ চন্দ্রমাহঃ । বর্ষত্যবোমুখশ্চন্দ্রো এসত্যর্দ্ধমুখো রবিঃ ।

করণং তচ্চ কর্তব্যং যেন পীযুষমাপ্যতে ।” ইতি । তেন সূর্য্যকর্তৃকামৃতগ্রাসনেন পিপ্তো দেহো জরায়ুতঃ জরসা যুক্তো ভবতি ॥৭৭॥

বিপরীতকরণী।—প্রথমে শরীরের জরাকরণ উক্ত হইতেছে । তালুমূলস্থ বিখরুপী চন্দ্র হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা নাভিমণ্ডলস্থ সূর্য্য গ্রাস করিয়া থাকেন । গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—জীবদিগের নাভিপ্রদেশে সর্বদা অগ্নিরূপী সূর্য্য বাস করিতেছেন, এবং তালু প্রদেশে অমৃতময় চন্দ্র অবস্থিতি করেন । তালুস্থ চন্দ্র অধোমুখ হইয়া অমৃত বর্ষণ করেন, এবং সূর্য্য উর্দ্ধমুখী হইয়া সেই অমৃত গ্রাস করেন । এই জন্যই বিপরীতকরণী করিবার প্রয়োজন হয় । যেহেতু বিপরীতকরণী করিলে সূর্য্য আর অমৃত গ্রাস করিতে পারেন না । সূর্য্য চন্দ্রগলিত স্রুধা পান করেন বলিয়াই জীবদেহে জড়তা জন্মে ॥৭৭॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যাস্ত মুখবন্ধনম্ ।

গুরুপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥৭৮॥

তত্রৈতি । তত্র তদ্বিবয়ে সূর্য্যাস্ত নাভিস্থানলস্ত মুখং বন্ধ্যতে অনেনতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাধ্যমস্তি তদ্গুরুপদেশতঃগুরুপদেশাচ্ জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যম্ । শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যম্ ॥৭৮॥

বক্ষ্যমাণ বিপরীতকরণী নামক দিব্য মুদ্রাই নাভিস্থ অগ্নিরূপী সূর্য্যের মুখবন্ধন করিয়া থাকে । এই মুদ্রা গুরু উপদেশদ্বারা শিক্ষা করিতে হয় । শত শাস্ত্র আলোচনা করিলেও গুরুর নিকট উপদেশ না লইলে এই মুদ্রা কেহ অভ্যাস করিতে পারে না ॥৭৮॥

বিপরীতকরণীবর্ণনা ।

উর্দ্ধঃনাভেরধস্থালোৰ্দ্ধঃ ভানুরধঃ শশী ।

করণী বিপরীতাত্ম্যা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥৭৯॥

বিপরীতকরণীমাহ—উর্দ্ধ নাভেরিতি । উর্দ্ধমুণ্ডবিভাগে নাভিৰ্ত্ত স উর্দ্ধনাভি-  
স্ত্রোদ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুহানং যন্ত সোহমস্তালুস্ত্রাধস্তালোৰ্ধোগিন  
উর্দ্ধমুণ্ডবিভাগে ভাহুর্দ্ধহনাস্বকঃ সূৰ্য্যো ভবতি । অধঃ অধোভাগে শশ্বহমুতাস্বা  
চক্ষো ভবতি । প্রথমাস্তপাঠে তু যদা উর্দ্ধনাভিরধস্তালুৰ্ধোগী ভবতি তদোর্দ্ধঃ  
ভাহুৰধঃ শশী ভবতি । যদা-তদা-পদযোরধ্যাহারেণাঘরঃ । ইয়ং বিপরীতাখ্যা  
বিপরীতনামিকা করণী । উর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চক্ষুঃসূর্য্যায়োরধঃউর্দ্ধকরণেনাঘর্থো গুরু-  
বাকোন গুরোৰ্কাক্যোনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নাস্তথা ॥৭১॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা কথিত হইতেছে ।—নাভির উর্দ্ধভাগে সূর্য্য এবং  
তালুর অধোভাগে অমৃতাস্বা চক্ষু আছেন । যোগিগণ যোগদ্বারা ইহার  
বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে উর্দ্ধভাগে সূর্য্য ও অধোভাগে চক্ষু  
থাকে, এইরূপ করিবে । ইহাকেই বিপরীতকরণী বলে । গুরুবাক্য  
দ্বারা এই মুদ্রা শিক্ষা করিতে হয় ॥৭১॥

### বিপরীতকরণীফলম্ ।

নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী ।

আহারো বহুলস্তস্য সম্পাভঃ সাধকস্য চ ॥৮০॥

নিত্যমিতি । নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোসেভ্যাসনং তগ্নিন্ যুক্তস্তাবহিতস্ত  
জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষেণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণীবিশেষণম্ তস্য  
সাধকস্য বিপরীতকরণ্যভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেষ্টঃ সম্পাভঃ  
সম্পাদনীয়ঃ । চ পাদপূরণে ৮০॥

বিপরীতকরণী প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায় । আর  
যে সাধক উক্ত বিপরীতকরণী নিত্য অভ্যাস করে, সেই ব্যক্তি যথেষ্ট  
ভোজন করিতে পারে । কোনরূপ আহারে তাহার অনিষ্ট হয় না ॥৮০॥

‘অল্লাহারো যদি ভবেদগিন্দুদ্বহতি তৎক্ষণাৎ ।

অধঃশিরাস্চোৰ্দ্ধিপাদঃ ক্ষণং স্তাৎ প্রথমে দিনে ॥৮১॥

অল্লাহার ইতি । যন্তাল্লাহার অল্লো ভোক্তৃমিচ্ছামস্তাহারো ভোজনং যন্ত তাদৃশো ভবেৎ স্যাত্তদাহগ্নির্জঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদহেৎ, শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ । উৰ্দ্ধ্বাধঃস্থিতরোশ্চন্দ্রসূর্য্যায়োবধ উৰ্দ্ধ্বকরণক্রিয়ামাহ—অধঃশিরা ইতি । অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো বস্ত্র সোহধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভাধঃশিরাঃ ভবেৎ । উৰ্দ্ধ্বমুপযন্তুরিকে পাদৌ বস্ত্র স উৰ্দ্ধ্বপাদঃ প্রথমদিনে আবস্ত্যদিনে ক্ষণং ক্ষণমাত্রং স্তাৎ ॥৮১॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করিয়া অল্প ভোজন করিতে নাই, কেননা অল্প ভোজন করিলে সাধকের জঠরায়িতে দেহ দগ্ধ করিয়া ফেলে । অতঃপর উৰ্দ্ধ্বস্থিত চন্দ্রকে অধোবর্তী ও অধোবর্তী চন্দ্রকে উৰ্দ্ধ্বগামী করিবার প্রণালী কথিত হইতেছে । সাধক প্রথম দিনে উৰ্দ্ধ্বপাদ ও অধঃশিরা হইয়া কিয়ৎক্ষণ অবস্থান করিবে, অর্থাৎ মাটিতে মস্তক রাখিয়া উভয় হস্তদ্বারা কটি অবলম্বন করতঃ বাহুমূল হইতে কনুই পর্য্যন্ত উভয় বাহু ও উভয় হস্তদ্বারা ভূমিতে আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা হইয়া থাকিবে ॥৮১॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যাসেচ্চ দিনে দিনে ।

বলিতং পলিতকৈব যগ্মাসোৰ্দ্ধ্বং চ দৃশ্যতে ।

যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ ॥৮২॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং কণাৎ কিঞ্চিদধিকং বিক্ষণং ত্রিক্ষণম্ একদিনং বৃদ্ধাভ্যাসেদভ্যাসঃ কুৰ্য্যাৎ । বিপরীতকরণীগুণানাহ—বলিতমিতি । বলিতং চর্চসঙ্কোচঃ

পলিতঃ কেশেযু শৌক্যঃ চ । যথ্যাং যাসানাং সমাহারঃ যগ্নাসং তস্মাদ্ভিক্ষুপরি নৈব  
দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে । সাধকস্ত দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহবঃ । যন্ত সাধকো  
যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কাল ।  
জিবম্মৃত্যুচেতা ভবেৎ । এতেন যোগস্ত প্রারব্ধকৰ্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতম্ ।  
তদুক্তং বিষ্ণুধৰ্ম্মে—‘স্বদেহারম্বকস্ত্রাপি কৰ্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ । যো যোগঃ পৃথিবী-  
পাল । গৃধ্ৰু তস্ত্রাপি লক্ষণ’ মিতি । বিজ্ঞারণৈর্যাপি জীবমুক্তাবুক্তম্—‘যথা  
প্রারব্ধকৰ্ম্ম তদ্বজ্ঞানাত্ প্রবলং তথা তস্মাদপি কৰ্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ ।  
অতএব যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং শ্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত’ ইতি ।  
ভাগবতেহুপ্যুক্তম্—‘দেহং জহাৎ সমাধিনে’তি । ৮২ ।

বিপরীতকরণী মুদ্রা ক্রমশঃ অভ্যাস করিতে হয় । প্রথম দিনে  
একক্ষণে, দ্বিতীয় দিনে দ্বিক্ষণে, তৃতীয় দিনে ত্রিক্ষণে এইরূপে ক্রমশঃ বৃদ্ধি  
করিয়া প্রতিদিন এই যোগ সাধন করিবে । ছয় মাসকাল পর্য্যন্ত ইহা  
সাধন করিলে সাধকের বলী-পলিত বিনষ্ট হয় । যে সাধক প্রত্যহ  
এক প্রহর কাল এই বিপরীতকরণী করিতে পারে, তাহার মৃত্যু হয় না ।  
ইহাতে অবগত হইতে পারা যায় যে, যোগাভ্যাস করিলে প্রারব্ধ  
কৰ্ম্মেরও নিবৃত্তি হয় । বিষ্ণুধৰ্ম্ম নামক গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে—‘যোগে  
স্বদেহারম্বক কৰ্ম্মের ক্ষয় হয় । হে রাজন্ ! এই যোগের লক্ষণ  
বলিতেছি, শ্রবণ কর ।’ বিজ্ঞারণ্য নামক মুনীশ্বর জীবমুক্তি-প্রসঙ্গে  
বলিয়াছেন,—‘যেমন প্রারব্ধ কৰ্ম্ম তদ্বজ্ঞান হইতে প্রবল, সেইরূপ  
প্রারব্ধ কৰ্ম্ম হইতে যোগাভ্যাস বলবান্ । অতএব উদ্দালক ও বীত-  
হব্যাদি নামক যোগিগণ যে শ্বেচ্ছায় শরীর পরিত্যাগ করিয়াছেন ইহা  
বুঝিতে পারা যাইতেছে ।’ ভাগবতেও উক্ত হইয়াছে যে, সমাধিধারা  
দেহত্যাগ করিবে ৷৮২৥ .

## বজ্রোলীসাধনম্ ।

স্নেচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্কিনা ।

বজ্রোলীং যো বিজ্ঞানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥৮৩॥

বজ্রোক্তাঃ প্রবৃতিঃ জনয়িতুমাসৌ তৎফলমাহ—স্নেচ্ছয়েতি । যোহভ্যাসী  
বজ্রোলীং বজ্রোলীমুক্তাং বিজ্ঞানাতি বিশেষেণ স্বামুভবেন ভানাত স যোগী যোগে  
যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাষ্টৈর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্দ্রাক্ষ্যাদিভিকিনা ঋতে স্নেচ্ছয়া  
নিঃস্নেচ্ছয়া বর্তমানোহপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনঃ সিদ্ধীনামণমানীনঃ ভাজনং  
পাত্রং ভবতি ॥৮৩॥

বজ্রোলী মুক্তা অভ্যাসে প্রবৃতি জন্মাইবার জন্য প্রথমেই তদুপের  
বিষয় কথিত হইতেছে।—যে ব্যক্তি বিশেষ প্রকারে বজ্রোলী মুক্তা  
অবগত হইতে পারেন, তিনি ব্রহ্মচর্যাদি পালন না করিয়া এবং স্নেচ্ছা-  
চারী হইয়াও অগ্নিমাди ঐশ্বর্য লাভে সক্ষম হইয়া থাকেন ॥৮৩॥

তত্র বস্ত্রধরং বক্ষ্যে দুর্লভং যশ্চ কস্তচিৎ ।

কীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্তিনী ॥৮৪॥

তৎসাধনোপযোগী বস্ত্রধরমাহ—তত্রৈতি । তত্র বজ্রোলীভ্যাসে বস্ত্রনোদ্বিগ্নং  
বস্ত্রধরং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে । কীদৃশং বস্ত্রধরম্ ? যশ্চ কস্তচিৎ যশ্চ কস্তাপি  
ধনহীনস্ত দুর্লভং হুঃখেন লব্ধং শক্যং হুঃখেনাপি লব্ধমশক্যমিতি বা “হুঃখাৎ  
কষ্টনিবেশো”রিত্তি কোবাৎ । কিন্তু বস্ত্রধরমিত্যপেক্ষারামাহ—কীরমিতি । একং  
বস্ত্র কীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিস্ত্রিরনৈর্কল্যাত্তদলার্থং কীরপানং বুদ্ধম্ ।  
কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহঃ । তত্ত্রাস্তগতস্য বদীভাবে নির্গমনা-  
সম্ভবাস্তদবুদ্ধম্ । দ্বিতীয়ং তু বস্ত্র বশবর্তিনী স্বাধীন নারী বনিতা ॥৮৪॥

বজ্রোলী মুক্তা অভ্যাসে এক হুইটী বস্ত্র প্রয়োজন । সেই হুইটী

বস্ত্রই সাধারণ ব্যক্তিগণের পক্ষে দুর্লভ । দরিদ্র ব্যক্তিগণ অতি কষ্টেও উহা সংগ্রহ করিয়া উঠিতে পারে না । ঐ উত্তর বস্ত্রের মধ্যে প্রথম দুই এই মুদ্রা সাধনান্তে সাধক অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে, তখন দুঃখপান করিয়া শরীরে বলসঞ্চার করা প্রয়োজন । দ্বিতীয় পদার্থ বশবর্তিনী নারী । বশবর্তিনী রমণী ব্যতীত এই সাধন করা যায় না ॥৮৪॥

মেহনেন শনৈঃ সম্যগ্ভুক্তাকুঞ্চনমভ্যাসেৎ ।

পুরুষোহপ্যথবা নারী বজ্রোলৌসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ ॥৮৫॥

বজ্রোলৌমুদ্রাপ্রকারমাহ—মেহনেনেতি । মেহনেন দ্বীপসন্ধানস্তরং বিশ্লেষ্য করণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নারীয়াপি যোষিদপি নৈশ্চল্যং মল্যং সম্যক্ যতপূর্বকম্ভুক্তাকুঞ্চনম্ভুক্তমুপধ্যাকুঞ্চনং মেত্রাকুঞ্চনেন বিশ্লেষ্যপধ্যাকর্ষণমভ্যাসেব-  
জ্রোলৌমুদ্রাসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ সিদ্ধিঃ গচ্ছেৎ ॥ ৮৫ ॥

যে প্রকারে বজ্রোলৌ মুদ্রা সাধন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে । —দ্বীপসংসর্গের পরে বিন্দুফরণ হইলে পুরুষ এবং স্ত্রী উভয়েই যতপূর্বক অগ্নে অগ্নে উর্দ্ধে আকুঞ্চিত করিবে । তদর্থে মেত্র সঙ্কোচন দ্বারা উর্দ্ধদিকে বিন্দু আকর্ষণ অভ্যাস করিবে । এই প্রকারেই বজ্রোলৌ মুদ্রা সাধন করিতে হয় ॥৮৫॥

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুংকারং বজ্রকন্দরে ।

শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্কীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥৮৬॥

অথ বজ্রালোচ্যঃ পূর্বাপ্রক্রিয়ামাহ—যত্নত ইতি । শস্তঃ প্রশস্তো যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনিষ্পিষ্টেন নালেন শনৈঃ শনৈশ্চল্যং মল্যং যথাগ্রেবর্দ্ধমানার্থং ফুংকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুংকারং বজ্রকন্দরে মেত্রবিবরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্ভজ্র-  
কন্দরে চরণঃ গমনং তৎসঞ্চারগতদ্বৈতোঃ প্রকুর্কীত প্রকর্ষণেণ পুনঃ পুনঃ কুর্কীত ।



অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া সীসকনির্মিতাঃ স্নিগ্ধাঃ মেঢ় প্রবেশযোগ্যাঃ চতুর্দশাঙ্গু-  
মাত্রাঃ শলাকাঃ কারয়িত্বা তস্তা মেঢ়ে প্রবেশনমভ্যাসেৎ । প্রথমদিনে একাঙ্গুল-  
মাত্রাঃ প্রবেশয়েৎ । দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাঃ, তৃতীয়দিনে ত্র্যাঙ্গুলমাত্রাঃ । এবং  
ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাপ্রবেশে মেঢ়মার্গঃ শুদ্ধো ভবতি । পুনস্তাদৃশীঃ চতু-  
র্দশাঙ্গুলমাত্রাঃ দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাঃ কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাঃ প্রবেশয়েৎ ।  
বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাঃ বহিঃ স্থাপয়েৎ । ততঃ স্বর্ণকারস্ত অগ্নিধমনসাধনীভূত-  
নালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ়প্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্ত নালস্ত বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যাঙ্গুল  
मध्ये प्रवेश्य फुङ्कारं कुर्यात् । तेन सम्यक् मार्गोद्धिर्भवति । ततो जलम्  
मेढ्रेणार्कषণमভ্যাসেৎ । जलार्कषणे सिद्धे पूर्वोक्तम्लোকरोत्या । विन्दोर्द्धार्कषण-  
मভ্যাসেৎ । विन्दोर्দ্ধাৰ्कषणे सिद्धे बज्रोलौमुद्रासिद्धिः । इयं क्लितप्राणैश्च सिध्यति  
नाशस्त । খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভরসিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ ৷ ৮৬ ৷

বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবার পূর্বে বাহা করিতে হয়, তাহাই বল  
যাইতেছে।—সীসকদ্বারা (ঐ প্রকার অল্প ধাতুদ্বারা হইলেও চলে)  
সুপ্রশস্ত নল প্রস্তুত করিয়া সেই নলদ্বারা অগ্নে অগ্নে মেঢ় বা শিশির  
ছিদ্র মধ্যে ফুৎকার দিবে। অগ্নি প্রজ্জ্বালনার্থ যে প্রকারে ফুৎকার  
প্রদান করিতে হয়, যতপূর্বক মেঢ় ছিদ্র মধ্যে সেই প্রকার  
ফুৎকার প্রদান করিবে, অর্থাৎ বাহাতে এ ছিদ্রমধ্যে বায়ু প্রবেশ করে।  
বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের বিশেষ প্রক্রিয়া এইরূপ—সীসকাদি দ্বারা স্নিগ্ধ  
একটি নল প্রস্তুত করিবে, ঐ নলটি শিরস্রমধ্যে বাহাতে সহজে প্রবেশ  
করিতে পারে, এমন ভাবে প্রস্তুত হইবে। নলটি চতুর্দশাঙ্গুলি পরিমাণ  
দীর্ঘ হইবে। তৎপরে ক্রমে ক্রমে উহা মেঢ় ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইবে।  
প্রথম দিনে এক অঙ্গুলি, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুলি, তৃতীয় দিনে তিন  
অঙ্গুলি,—ক্রমে ক্রমে দিনে দিনে এইরূপ এক এক অঙ্গুলি বৃদ্ধি করিয়া  
দ্বাদশাঙ্গুলি পর্যন্ত শিরস্র ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইয়া উহা বিস্তৃত করিবে।

এইরূপ অভ্যাসে তখন ঐ শলাকা অনারামে যেরূপস্থিতিযথো প্রবিষ্ট ও স্থিত  
হইতে নির্গত হইবে । তৎপরে পুনরায় আর একটি ঐরূপ চতুর্দশাঙ্গুলি  
পরিমিত দীর্ঘ শলাকা প্রস্তুত করিয়া, তাহার এক প্রান্তস্থ ছই অঙ্গুলি  
পরিমিত ভাগ বক্র করিবে এবং উক্ত নলের সরল দ্বাদশাঙ্গুল শিরায়ো  
প্রবিষ্ট করাইয়া বক্র ছই অঙ্গুলি উর্দ্ধমুখ করিয়া বাহিরে রাখিবে ।  
তৎপরে স্বর্ণকারেরা অগ্নি প্রজালনার্থ যে প্রকার নল প্রস্তুত করে,  
সেই প্রকার অপর একটি নল প্রস্তুত করিয়া উক্ত নলের অগ্রভাগ শির-  
প্রবিষ্ট উর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া অগ্নে অগ্নে হুংকার দিতে  
থাকিবে । এই প্রকার ক্রিয়াতেই শিরদ্বিত্ত বিস্তৃত হয় । অতঃপর  
শিরদ্বারা জল আকর্ষণ করিতে শিখা করিবে । \* জলাকর্ষণ অভ্যাস  
হইলে, পূর্বোক্ত প্রণালীতে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধি হইলেই বজ্রোলা  
মূত্রা সিদ্ধি হইয়াছে, বুঝিতে হইবে । যে ব্যক্তির প্রাণারামে সিদ্ধি  
হইয়াছে, তিনিই বজ্রোলা মূত্রা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবেন ;  
যেহেতু খেচরী মূত্রা ও প্রাণারাম সিদ্ধি হইলেই বজ্রোলা মূত্রার সম্যক  
প্রকারে সিদ্ধিলাভ হইরা থাকে ॥ ৮৬ ॥

নারীভগে পতঙ্গিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ ।

চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

এক বজ্রোলাভ্যাসে সিদ্ধি তৎপরে সাধনমাহ—নারীভগ ইতি । নারীভগে  
স্রাবোনৌ পতঙ্গীতি পতঙ্গ পতঙ্গাসৌ বিন্দু পতঙ্গিন্দুং পতঙ্গিন্দুং বতিতালে  
পতঙ্গং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলামূত্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমুপগাহয়েদাকর্ষয়েৎ পতঙ্গাৎ

\* একটা পাত্রে করিয়া পরিষ্কার জল রাখিয়া তদগ্নে শির দুগাইয়া তত ও শিখা  
পূর্য্য সাবোচন বার জলাকর্ষণ করিতে থাকিবে । আকর্ষণ প্রসঙ্গে হুৎক করিতে পারিলে  
সাবোচন সহজেই হয় ।

পূৰ্ণমেব । যদি পতনাং পূৰ্ণং বিশ্লেষাকৰ্ষণং ন ভাৱ্যি পতিতমাকৰ্ষয়েদিত্যাহ—  
চলিতং চেতি । চলিতং নারীভগে পতিতং নিহঃ স্বকীৰ্ণং বিন্দুং চকারাত্তজ্ঞঃ  
উৰ্দ্ধ্বমুণধ্যাকৃষ্যাহত্য বন্ধয়েৎ স্থাপয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

বজ্রোলাী মূদ্রা পূৰ্ণোক্ত প্রকাৰে অভ্যাস কৰিয়া তৎপৰে যাহা  
কৰিতে হইবে, তাহা উক্ত হইতেছে । মননকালে জীৰ্ণোনিতে যে বিন্দু  
পতিত হইবে, তাহা বজ্রোলাী মূদ্রাৰ দ্বাৰা পূৰ্ণোক্ত প্রকাৰে আকৰ্ষণ  
কৰিবে; মৈথুনকালে বিন্দুপাতের পূৰ্বেই বিন্দু আকৰ্ষণ করা কর্তব্য ।  
তাহাতে অক্ষম হইলে পতিত বিন্দু আকৰ্ষণ কৰিয়া উদ্ধে লইবে, এবং  
স্থানে স্থাপন কৰিবে \* ॥ ৮৭ ॥

এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ।

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥ ৮৮ ॥

বজ্রোলাীশূণ্যনাহ—এবমিতি । এবমুক্তরীত্যা বিন্দুঃ যঃ সংরক্ষয়েৎ সম্যক্  
রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্ যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিব্যতি । যতো বিশ্লেষঃ তজ্ঞস্ত  
পাতেন পতনেন মরণং ভবতি । বিশ্লেষাধীৰণং বিন্দুধারণং তস্মাদ্বিন্দুধারণাজীবনং  
ভবতি । তস্মাদ্বিন্দুঃ সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ ॥ ৮৮ ॥

বজ্রোলাী মূদ্রাৰ গুণ কথিত হইতেছে ।—ভূজ বা বিন্দুপাত দ্বাৰাই  
জীৱের মৃত্যু হয়, এবং বিন্দুরক্ষা দ্বাৰাই মরণ বারণ হইয়া থাকে,  
বজ্রোলাী মূদ্রাৰ অভ্যাস দ্বাৰা মানব সেই বিন্দু রক্ষা কৰিতে সমর্থ হয় ।  
অতএৱ ইহা হইতে শ্রেষ্ঠ মূদ্রা আৰ কি আছে ? ॥ ৮৮ ॥

\* এগলে বলা কর্তব্য যে, পতনের পূৰ্বেই উদ্ধাৰ্ষণ করা উচিত, বর্তমানে তাহাজে  
অপারগ থাকিলে, কেবল ততদিনই পতিত বিন্দু উদ্ধাৰ্ষণ কৰিবে । তবে ইহা বত  
পতিত না হয়, প্রাপণে সেই চেষ্টাই কৰিতে হইবে ।

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ ।

বাববিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥ ৮৯ ॥

সুগন্ধ ইতি । যোগিনো বজ্রোক্ত্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্র ধারণাৎ বিন্দুধারণা তস্যাং সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাহুর্ভবতি । দেহে বাববিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎ কালভয়ং যত্নভয়ং কুতঃ ? ন কুতোহপীত্যর্থঃ ॥ ৮৯ ॥

বজ্রোক্তী মুক্তা অভ্যাসদ্বারা দেহে শুক্র ধারণ করিতে পারিলে, দেহে সৌগন্ধ হয়, আর যাবৎকাল পর্যন্ত দেহে শুক্র ধৃত থাকে, তাবৎ কাল পর্যন্ত যত্নভয় থাকে না । শুক্র বা বীৰ্য্যক্ষয়ই যত্নের কারণ, শুক্র রক্ষা করিতে পারিলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকা যায় ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্ ।

তস্মাদ্জুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ ॥ ৯০ ॥

চিত্তায়ত্তমিতি । হি বস্মান্ নৃণাং শুক্রং বীৰ্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলত্বাচ্চিহ্নে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তাধীনং জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে জীবনাদ্জুক্রং নষ্টে মরণং শুক্রাধীনং তস্মাদ্জুক্রং বিন্দুঃ মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদ্বেদ্যানিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়-মেব । অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ । এবশব্দো ভিন্নক্রমঃ । ৯০ ।

মানববীৰ্য্য চিত্তের অধীন অর্থাৎ চিত্ত চঞ্চল হইলে, শুক্রও চঞ্চল হয়, এবং চিত্ত স্থির থাকিলে শুক্রও স্থির থাকে । আর জীবন শুক্রের অধীন, যেহেতু শুক্রক্ষয়েই জীবন ক্ষয় হয় । অতএব চিত্ত স্থির করাই সাধকের পক্ষে অবশ্য কর্তব্য । চিত্ত স্থির হইলেই শুক্র রক্ষা হয়, শুক্র রক্ষা হইলেই জীবন ক্ষয় হয় না । অতএব বাহ্যতে চিত্ত চঞ্চল না হইতে পারে, তাহার উপায় বিধান করিবে ॥ ৯০ ॥

\* উপদেশ কর্তার সত্য—কিন্তু তাহার বিজ্ঞানদগুণ কোন উপায় এতদ্ব্যতীত লিখিত

২২ স্থির করিতে না পারিলে শুক্ররক্ষার কোন উপায়ই নাই । কিন্তু

ঋতুমত্যা রজোহপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ ।

মেদ্রেণা কর্ষয়েদুর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ ॥ ২১ ॥

ঋতুমত্যা ইতি । এবং পূর্কোক্তেনাত্যাসেন, ঋতুর্কিঙ্কতে বস্তাঃ সা ঋতুমতী  
তস্তা ঋতুমত্যা ঋতুমাতায়াঃ স্তিরা রেষঃ নিজং স্বকীরং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ । পূর্কো-  
ক্তাভ্যাসঃ দর্শয়তি—মেদ্রেণেতি । অভ্যাসো বজ্রোভ্যাসঃ স এব যোগো যোগ-  
সাধনত্বাভঃ বেদীভ্যাসভ্যাসযোগবিৎ মেদ্রেণ গৃহেন্দ্রিয়েণ সম্যগ্‌বত্পূর্ককমুর্দ্ধমুপয্যা  
কর্ষয়েৎ । রজোবিন্দুং চেতি কথ্যাহারঃ । অরং রোকঃ কিপ্তঃ ॥ ২১ ॥

পূর্কোক্ত একারে বজ্রোলাী মুদ্রা সম্যক্ অভ্যাস করিয়া ঋতুমতী  
রমণীয় শোণিত ও স্বীয় শুক্র রক্ষা করিবে । ঋতুমতী অর্থে ঋতুমাতা  
বৃদ্ধিতে হইবে । বজ্রোলাী মুদ্রার মেদ্রদ্বারা মিলিত শুক্র ও শোণিত  
উর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া বথাহানে স্থাপন করিবে ॥ ২১ ॥

বজ্রোলাীমুদ্রায়া শুণাঃ ।

সহজোলিচ্চামরোলির্কজ্রোলা ভেদ একতঃ ।

জলেষু ভ্রম্ম নিক্ষিপ্য দধ্মগোময়সন্তবম্ ॥ ২২ ॥

সহজোল্যমরোল্যো বিবক্ষুত্তরোল্কজ্রোলাবিশেষব্রহ্মাহ—সহজোলিচ্চেতি ।  
কজ্রোলা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিগ্রমরোলিচ্চ । তত্র হেতুঃ—একতঃ একত্বাদেক-  
ফলদ্বাদিত্যর্থঃ । একফলদ্বাত্বপ্রধানাৎ পক্ষম্যাস্তসিঃ । সহজোলিমাহ—জলেহিতি ।  
গোঃ পুরীবাণি গোময়ানি বস্তানি চ তানি গোময়ানি চ বস্তগোময়ানি তেষু সন্তব

চিত্ত নিয়ন্তর তাহার নিকট কাম ক্রীড়া লটরা রমণীক্ৰমের পক্ষাৎ পক্ষাৎ বাবিত  
হইতেছে,—তি একারে তাহাকে হির-আলানে আবদ্ধ করা বাইতে পারে, এ হলে সে  
সকল দীর্ঘ বিবয়েই উন্মেষ অসন্তব বিবেচনার তথা সাত্রীকার তাহার পিকা দেওরা  
অসন্তব বিবেচনার উন্মেষ করা গেল না । কল কথা, বত কিছু সাবনা আছে,  
ব্রহ্মচর্য্যরক্কাই তাহার মূল, অতএব ব্রহ্মচর্য্য পিকা আত্ম কর্তব্য ।

উৎপত্তিঃ তদ্বৎপোময়সত্ত্বং শোভনং তন্ন বিদুতিঃ তৎ কলে ভোরে নিকিণ্য ভোরমিশ্রং কুণ্ডোত্তরোত্তরমোকেনাধর ইতি । ২২ ॥

সহজোলী ও অধোলী নামে অপর দুইটা মুদ্রা আছে । ঐ মুদ্রা দুইটিই বজ্রোলী মুদ্রার প্রকার ভেদ মাত্র । ঐ উভয় মুদ্রাই বজ্রোলীর স্তায় সমান ফল প্রদান করিয়া থাকে ; কাজেই উহার। উভয়েই বজ্রোলীর অবাস্তর ভেদ মাত্র । সহজোলী মুদ্রা অভ্যাস করিতে হইলে গোময় দধি করিবে, অনন্তর সেই ভস্ম জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রক্ষা করিবে । ২২ ॥

বজ্রোলীমৈথুনাদূর্জং ত্রীপুংসোঃ স্বাক্ষলেপনম্ ।

আসীনয়োঃ সুখে নৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ কপাৎ ॥ ২৩ ॥

বজ্রোলীতি । বজ্রোলীমুদ্রার্থঃ মৈথুনং তন্মাদূর্জমনস্তরং সুখেনৈবানন্দেনৈবাসীন-  
নবোরপবিষ্টয়োঃ, কপাত্ত্যংসবামুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া বাত্যাং তৌ  
মুক্তব্যাপারৌ তয়োঃ মুক্তব্যাপারয়োঃ ত্রী ৫ পুমাংসে ত্রীপুংসৌ তয়োঃ ত্রীপুংসোঃ  
স্বাক্ষলেপনং শোভনান্নানি স্বাক্ষানি মুক্তললাটেনেত্রজয়ককতুজাবানি তেহ  
লেপনম্ । ২৩ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা সাধনার্থ ত্রী-পুরুষ সহস্রাংস সমাপনান্তে ত্রী ও পুরুষ  
উভয়ে সুখোপবেশনপূর্বক পূর্বকৃত তত্ত্বজল শোভনাদি অর্থাৎ  
মস্তক, ললাট, নেত্র, জ্বর, কণ্ঠ ও ভ্রু এই সকল স্থানে লেপন  
করিবে । ২৩ ।

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা প্রচেয়া যোগিভিঃ সদা ।

অয়ং শুভকরো যোগো ভোগমুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥ ২৪ ॥

সহজোলিরিতি । ইহমুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভিঃ  
ঋত্বেতাদিভিঃ । কীদৃশী ? সদা প্রচেয়া সর্বদা প্রচ্যাত্ত্বং যোগ্যা । অয়ং সহজো-

ল্যাখ্যো। যোগ উপারঃ শুভকরঃ শুভং ধ্বংসঃ করোতীতি শুভকরঃ । “যোগঃ  
সংহননোপাধ্যানসমুত্তিযুক্তির্হি” শ্রুতিধ্যানাৎ । কীদৃশো যোগঃ ? ভোগেন  
যুক্তোহপি যুক্তিদো যোকসঃ ॥ ৯৪ ॥

মৎস্তেন্দ্রাদি যোগিগণ পূর্বোক্ত ভ্রমজল লেপনান্ত ক্রিয়াকেই  
সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ বজ্রোলী মুদ্রার সমস্ত ক্রিয়া সাধন  
করিয়া ভ্রমজল লেপনান্ত যে ক্রিয়া, তাহাকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া  
থাকেন । এই মুদ্রা যোগিগণের অতি শ্রেষ্ঠ । এই মুদ্রা সাধন  
সকলের পক্ষেই হিতকর, ভোগজন্ত ইহার অমুষ্ঠান করিলেও ইহা যুক্তি  
দান করিয়া থাকে ॥ ৯৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তদ্বদর্শিনাম্ ।

নির্ম্মৎসরাণাং সিধ্যোক্ত ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥ ৯৫ ॥

অয়ং যোগ ইতি । অয়মুক্তো যোগঃ, পুণ্যং বিভক্তে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ  
অকৃতিনস্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তদ্বৎ বাস্তবিকং পশুতীতি তদ্ব-  
দর্শিনস্তেষাং তদ্বদর্শিনাং মৎসরারিক্তাস্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎসরাণামন্তগুণেষব-  
রহিতানাম্ । “মৎসরোহন্তগুণেষব” ইত্যমরঃ । তাদৃশানাং পুংসাং সিধ্যোক্ত সিদ্ধিঃ  
গচ্ছেৎ । মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিধ্যেৎ ॥ ৯৫ ॥

যাহারা পুণ্যবান্, ধীর, তদ্বজ্ঞ ও মাৎসর্য্যবিহীন, তাহারা এই  
যোগে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন । পরন্তু যাহারা মাৎসর্য্যশালী অর্থাৎ  
পরগুণে দোষারোপ করে, তাহারা এই যোগে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম  
হয় না ॥ ৯৫ ॥

অমরোলীমুদ্রাসাধনম্ ।

সিতোল্লগদ্বাং প্রথমামুদ্রারাম্

বিহার নিঃসারতরাস্ত্যধারাম্ ।

## নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা

### কাপালিকে খণ্ডমতেহমরোলী ৯৬৬

অমরোলীমাহ—পিত্তোষণাদিতি । পিত্তেনোষণোৎকটা পিত্তোষণা তত্তা ভাবঃ পিত্তোষণং তন্মাহ । বহ্মাং বধা প্রথমা পূর্বা বা অধুনঃ শিবাধুনো ধারা তাং বিহার শিবাধুনির্গমনসময়ে কিঞ্চিৎ পূর্বাং ধারাং ত্যক্ত্বা । নির্গতঃ সারো বস্তাঃ সা নিঃসারা তত্তা ভাবঃ নিঃসারতা তরা নিঃসারতরা নিঃসারচ্ছেদাস্ত্যধা বা অস্ত্যা চরমা বা ধারা তাং বিহার কিঞ্চিদস্ত্যাং ধারাং তক্ত্বা । শীতলা পিত্তাদি-  
লৌঘনারত্বরহিতা বা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে ।  
খণ্ডো যোগবিশেষো মতোহতিমতো বস্ত্র স খণ্ডমতস্তমিন্ খণ্ডমতে কাপালি-  
কস্ত্রাং কাপালিকস্তমিন্ কাপালিকে খণ্ডকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ । অমরোলী  
প্রসিদ্ধেতি শেবঃ । ৯৬৬

অমরোলী মুদ্রা ।—সহস্রার হইতে যে অমৃত করিত হয় তাহার নাম শিবাধু । ইহার প্রথমধারা পিত্তবৃদ্ধিকর ও অস্ত্যধারা নিঃসার ; সেই-  
জন্য সাধক প্রথম ও অস্ত্যধারা পরিত্যাগ করিয়া পিত্তোষণং হেতু  
অসারত্বাদি দোষ রহিত শীতল মধ্যধারা সেবা করিবে । খণ্ডকাপালিক  
সম্প্রদায়ে এই অমরোলী মুদ্রার প্রসিদ্ধি আছে ৯৬৬

অমরীং বঃ পিবেন্নিত্যং নস্ত্রং কুর্স্বন্ দিনে দিনে ।

বজ্রোলীমভ্যাসেৎ সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ৯৭৭

অমরীমতি । অমরীং শিবাধু বঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ । নস্ত্রং কুর্স্বন্  
শাসেনাকৃত্য ভ্রাণান্তগ্রহণং কুর্স্বন্ সন্ দিনে দিনে প্রতিদিনঃ বজ্রোলীং মেহনেন  
শঠৈরিত্তি য্লোকেনোক্তাঃ সম্যগভ্যাসেৎ সাহমরোলীতি কথ্যতে । কাপালিকৈরিত্তি  
শেবঃ, অমরীপাতাধরী । নস্ত্রপূর্বিং বজ্রোলীমরোলীশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ । ৯৭৭

সাধক ঐ শিবাধু পান এবং নস্ত্র গ্রহণ অর্থাৎ খাগ দ্বারা ঐ শিবাধু



অন্তগ্রহণ করিয়া প্রত্যহ পূর্বকথিত প্রকারে বজ্রোলা মুদ্রা অভ্যাস করিবে । ইহাকেই ষণ্ড কাপালিক সম্প্রদায়ের যোগিগণ অমরোলী মুদ্রা বলেন, অর্থাৎ শিবায় পান ও নশ্বরূপে গ্রহণ করিয়া বজ্রোলা মুদ্রা করিলেই অমরোলী মুদ্রা হয় ॥২৭॥

অভ্যাসান্নিঃসূতাং চাস্ত্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ ।

ধারয়েচ্ছতমাদেবু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥২৮॥

অভ্যাসাদিত । অভ্যাসাদমরোপ্যভ্যাসান্নিঃসূতাং নির্গতাং চাস্ত্রীং চন্দ্রেয়ঃ চাস্ত্রী তাং চাস্ত্রীং সূতাং বিভূত্যা ভয়না সহ সাকং মিশ্রয়েৎ সংবোধয়েৎ । উত্তমাদেবু শিরঃকপালনেত্রকককঠহৃদয়ভূজাদিবু ধারয়েৎ । ভয়মিশ্রিতাংচারমিতি শেবঃ । দিব্যা অতীতানাগতবর্তমানব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টিবন্ত স দিব্যদৃষ্টির্দিব্যদৃক্ প্রজায়তে প্রকর্ষণেণ ভারতে অমরীসেবনপ্রকারবিশেবাঃ শিবায়ু কল্মাষবগন্তব্যঃ ॥২৮॥

অমরোলী মুদ্রার অভ্যাসবশতঃ নিঃসৃত চাস্ত্রী মুদ্রা দেহলিপ্ত ভয়ের সহিত মিশ্রিত করিবে, অর্থাৎ শিরঃ, কপাল, নেত্র, কক, কঠ, হৃদয় ও ভূজাদিতে যে ভয় লিপ্ত আছে তাহার সহিত যুক্ত করিবে । এই প্রকার করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টিলাভ করিয়া থাকে । ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান, এই কালত্রয়ের বিষয় অনারালে অবগত হইতে পারে । কোনরূপ ব্যবধান বা দুরত্বাদি তাহার দৃষ্টির প্রতিবন্ধক হইতে পারে না । এই অমরোলী মুদ্রার বিশেষ কথা শিবায়ুকল্পে অবগত হইতে পারা যাইবে ॥২৮॥

পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ ।

যদি নারী রজো রন্ধেচ্ছজোলা সাপি যোগিনী ॥২৯॥

পুংসো বজ্রোলাসাধনযুক্ত, নারীভ্যস্তদাহ—পুংসো বিন্দুমিতি । সম্যগভ্যাসক সম্যগভ্যাসনত পাটবাৎ পটুবাৎ তদ্বাৎ পুংসঃ পুরুষস্য বিন্দুং বীৰ্য্যং সমাকুঞ্চ্য

সম্যগাকৃত্য নারী ভী যদি রজো বজ্রোক্তা বজ্রোক্তীমুদ্রা রক্ষেৎ, সাপি নারী  
যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জেয়া । পুংসোর্বিন্দুসমাহৃত্যমিতি পাঠে তু এতদ্রক্ষসো  
বিশেষণম্ ॥১১৥

ইতঃপূর্বে পুরুষের বজ্রোক্তী মুদ্রা সাধনের কথা বলিয়া একপে  
রমণীগণের উক্ত মুদ্রা সাধনের কথা উক্ত হইতেছে ।—বজ্রোক্তী মুদ্রার  
সম্যক সাধন সহকারে বিন্দু আকর্ষণ করিবে । যদি নারীও ঐরূপ  
বজ্রোক্তী মুদ্রা প্রভাবে পতিত পুংবীৰ্য্যে মিশ্রিত শোণিত আকর্ষণ করিয়া  
রক্ষা করিতে পারে, তাহা হইলে সেই নারীও প্রশস্ত যোগবতী বা  
যোগিনী হইবে ॥১২৥

তস্তাঃ কিঞ্চিজ্জো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ ।

তস্তাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥১৩০৥

নারীকৃত্য বজ্রোক্তাঃ কলমাহ—তস্তা ইতি । তস্য বজ্রোক্তাভ্যগননীলার্য  
নারীয়া রজঃ কিঞ্চিৎ কিমপি স্বরূপমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন ভবতি পতনং ন  
প্রাপ্তোত্তীত্যর্থঃ । অত্র সংশয়ো ন । তস্তা নারীয়াঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব  
গচ্ছতি মূলাধারস্থিতো নাশো হ্রস্বরোপরি বিন্দুভাষণ গচ্ছতি বিন্দুনা সঠিকীভব-  
তীত্যর্থঃ । অমৃতসিদ্ধৌ—“বীজং চ পৌকৃত্যং প্রোক্তং বজ্রশ্চ ত্রীসমুত্তমম্ ।  
অনরোরীকৃত্যযোগেন সৃষ্টিঃ সজ্জায়তে নৃণাম্ । যদাভ্যন্তরযোগঃ স্যাভক্তা যোগীতি  
সীরতে । বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়ঃ তথা । অনরোঃ সপ্তমাদেশ-  
জায়তে পরমঃ পদম্ । স্বর্গলো মোক্ষলো বিন্দুঃ স্বর্গমোহং স্বর্গদত্তম্ । তদ্ব্যে দেবতাঃ  
সর্বভূতভিত্তে স্মরণপত” ইতি ॥১০০৥

নারীকৃত বজ্রোক্তী মুদ্রার কল ।—যে নারী বজ্রোক্তী মুদ্রা অভ্যাস  
করে, তাহার সামান্তমাত্র শোণিত নষ্ট হয় না, তাহাতে কিছুমাত্রও সংশয়  
নাই । এতদ্বিত্ত তাহার শরীরে নাদ বিন্দুতা প্রাপ্ত হয়, মূলাধার হইতে  
নাদ সমুৎপন্ন হইয়া হ্রস্বরোপরি বিন্দুভাষণ প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ বিন্দুর সহিত

একীভূত হয়। অমৃতগিহাদিগ্রন্থে অবগত হওয়া যায় যে, পুরুষের বীজ এবং স্ত্রীর রজঃ, এই উভয়ের বাহুসংযোগে মনুষ্যের সৃষ্টি হয় ; আর যখন ঐ বীজ ও রজঃ এই উভয়ের আভাস্তরিক যোগ হয়, তখনই মানব যোগী হইতে পারে। পুরুষের বিন্দু চন্দ্রময় এবং স্ত্রীর রজঃ সূর্য্যময়, এই উভয়ের যোগ হইলেই পরমপদ লাভ হয়। এক বিন্দুই স্বর্গ, মোক্ষ, ধর্ম্ম ও অধর্ম্ম প্রদান করিয়া থাকে, এবং বিন্দুমধ্যে স্তম্ভরূপে সমস্ত দেবগণ বিস্তমান আছেন ॥১০০॥

স বিন্দুস্তজ্জশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ ।

বজ্রোল্যভ্যাসযোগেন সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥১০১॥

স বিন্দুরিতি । স পুংসো বিন্দুস্তজ্জশ্চৈব নারীয়া রজ্জশ্চৈব বজ্রোল্যভ্যাসা অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগন্তেনৈকীভূয় মিসিদ্ধা স্বদেহগৌ স্বদেহে পত্তৌ সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ দন্তঃ ॥১০১॥

বজ্রোল্য মন্ত্রার সাধনকালে পুরুষের বিন্দু এবং রমণীর রজঃ উভয় একীভূত হইয়া শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে সাধককে সর্ব্বসিদ্ধি দান করিয়া থাকে ॥১০১॥

রক্ষেদাকুঞ্চনাদূর্কং যা রজঃ সা হি যোগিনী ।

অস্তীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদ্বৈশ্ববম্ ॥ ১০২ ॥

রক্ষেদিতি । যা নারীকুঞ্চনাদূর্ব্বোনিমকোচনাদূর্কমুণবিহানে নীত্বা রজো রক্ষেৎ । হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে । সা যোগিনীস্তীতানাগতং ভূতং ভবিষ্যৎ চ বস্তু বেত্তি জানাতি ক্রবমিতি নিশ্চিতং খেচরীকে চরতীতি খেচর্য্যস্তরীকচরী ভবেৎ ॥১০২॥

যোনি স্কোচ দ্বারা যে রমণী আপনার রজঃ উর্দ্ধদেশে স্থাপন পূর্ব্বক রক্ষণ করিতে পারে, যোগশাস্ত্র তাঁহাকে প্রশস্ত যোগিনী বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। সেই রমণী ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান দুগদায় বিঘর

অবগত হইতে পারে ও স্বচ্ছন্দে আকাশপথে বিচরণ করিতে সমর্থ হয় ॥১০২॥

দেহসিদ্ধিঃ চ লভতে বজ্রোন্মাদ্যাসযোগতঃ ।

অয়ং পুণ্যকরো যোগে ভোগে ভুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥১০৩॥

দেহসিদ্ধিমিতি । বজ্রোন্মাদ্যাসস্ত যোগো বৃক্তিস্থানাদেহস্ত সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলসংহননস্বরূপাং লভন্তে । অয়ং যোগে বজ্রোন্মাদ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোহিদ্দৃষ্টবিশেষজনকঃ । কীদৃশো ভোগঃ ? ভুক্ত্যত ইতি ভোগো বিবরন্তস্মিন্ ভুক্তোহপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥১০৩॥

বজ্রোন্মাদ্যাস সাধনকারী সাধকের দেহসিদ্ধি হয় । দেহসিদ্ধি হইলে সাধকের দেহ রূপলাবণ্যসম্পন্ন, বীৰ্য্যবান্ ও বজ্র সদৃশ সুদৃঢ় হয় । পরন্তু এই যোগ পুণ্যপ্রদ, ইহাতে সাধক ঐহিক নানাবিধ ভোগ্যবস্তু ভোগ করিয়া অন্তকালে মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥১০৩॥

### শক্তিচালন :

কুটিলাক্ষী কুণ্ডলিনী ভূজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী ।

কুণ্ডল্যকৃদ্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকাঃ ॥১০৪॥

শক্তিচালনং বিবর্ত্তস্তম্বপোদ্ঘাতস্তরা কুণ্ডলীপর্য্যায়ান্ তরা মোক্ষদাব-  
বিশ্তেদনাদিকং চাহ সপ্ততিঃ—কুটিলাক্ষীতি । কুণ্ডলিনী ভূজঙ্গী শক্তিঃ ঈশ্বরী  
কুণ্ডলী অকৃদ্ধতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকা একার্থবাচকাঃ ॥১০৪॥

একপদে শক্তিচালন কথিত হইতেছে । কিন্তু তৎপূর্বে শক্তিচালনের উপযোগী কুণ্ডলিনীর পর্য্যায় শব্দ ও কুণ্ডলিনী দ্বারা মোক্ষপথভেদ প্রভৃতি কথিত হইতেছে ।—কুটিলাক্ষী, কুণ্ডলিনী, ভূজঙ্গী, শক্তি, ঈশ্বরী, কুণ্ডলী ও অকৃদ্ধতী, ইহা কুণ্ডলিনীরই সাতটা নাম বা পর্য্যায় শব্দ ॥১০৪॥

## মোক্ষদ্বার-ভেদনম্ ।

উদঘাটেয়েৎ কপাটিং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ ।

কুণ্ডলিনী তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥১০৫॥

উদঘাটেয়মিতি । যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎসারণ-  
সাধনীভূতয়া হঠাৎসাৎ কপাটমবরমুদঘাটেয়ত্বংসারয়েৎ । হঠাৎমিতি দেহলীলীপ-  
ভায়েনোভয়জ সৰ্ব্বথ্যতে । তথা তেন প্রকাৰেণ যোগী হঠাৎহঠাত্মসাৎ কুণ্ডলিনী  
শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষত্ব দ্বারং প্রাপকং সূত্রমার্গং বিভেদয়েদিশেষেণ ভেদয়েৎ ।  
“তদোক্তমায়ম্ভূতমমতী”তি ঋতে: ॥১০৫॥

মানবগণ যেমন কুঞ্চিকা বা চাবি দ্বারা বলপ্রয়োগপূৰ্ব্বক কপাটের অর্গল  
উৎসারিত করিয়া কপাট উন্মুক্ত করে, তদ্রূপ সাধকগণ হঠযোগ অভ্যাসের  
বলে কুণ্ডলিনীশক্তি দ্বারা মোক্ষের দ্বারস্বরূপ সূত্র পথ ভেদ করিবে ॥১০৫॥

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্ ।

মুখেনাচ্ছাত্ত তদ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥১০৬॥

যেনেতি । আমযো যোগভজ্ঞঃ দুঃখমাত্রোপলক্ষণং তদ্বারগির্ভং নিরাময়ং  
দুঃখমাত্রবহিতং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মাবির্ভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরহস্যম্ । “তস্তা-  
শিখায়া মধ্যে পরমাত্মাব্যবস্থিত” ইতি ঋতে: । যেন মার্গেণ সূত্রমার্গেণ গন্তব্যং  
গমনার্থমস্মি তদ্বারং তন্ত মার্গস্ত দ্বারং প্রবেশমার্গং মুখেনাত্তেনাচ্ছাত্ত কর্ত্বা  
পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী প্রসুপ্তা নিদ্রিতাস্মি ॥১০৬॥

যে সূত্রমার্গ দ্বারা সকল দুঃখবিনাশক ব্রহ্মপ্রাপ্তির হেতুভূত  
ব্রহ্মরহস্যে গমন করা যায়, পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী শক্তি সেই ব্রহ্মমার্গের  
সূত্রদ্বারা সূত্রদ্বারা আচ্ছাদনপূর্ব্বক নিদ্রিতাবস্থায় অবস্থান  
করিতেছেন ॥১০৬॥

## মূলধারাস্থানস্বরূপম্ ।

কন্দোৰ্দ্ধঃ কুণ্ডলী শক্তিঃ সূপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্ ।

বন্ধনায় চ মুঢ়ানাং যন্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥১০৭॥

কন্দোৰ্দ্ধমিতি । কুণ্ডলী শক্তিঃ কন্দোৰ্দ্ধে কন্দস্যোপরিভাগে যোগিনাং মোক্ষায় সূপ্তা মুঢ়ানাং বন্ধনায় সূপ্তা । যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা ভবন্তি । মুঢ়াস্তদজ্ঞানাৎকাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ । তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি স যোগবিৎ । সৰ্ব্বেষাং যোগতত্ত্বাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়ত্বাদিত্যর্থঃ ॥১০৭॥

কুণ্ডলিনী শক্তি কন্দের উপরিভাগে অর্থাৎ মূলধারের উপরিভাগে যোগিগণের মোক্ষ প্রদান ও মুঢ়গণের বন্ধন জগ্ন অর্বাচিত আছেন । যোগিগণ সেই সূপ্তা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত ও চালিত করিয়া মুক্তি প্রাপ্ত হন, আর মুঢ়জনেরা তাঁহাকে অবগত হইতে না পারিয়া ব্রহ্মদ্বার মুক্ত করিতে অসমর্থ হয় এবং চিরদিনই অজ্ঞানান্ধকারে নিমগ্ন থাকে । যাহারা কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারে, তাহারা যথার্থই যোগবৎ ॥ ১০৭॥

কুণ্ডলী কুটীলাকারা সর্পবৎপরিকীৰ্ত্তিতা ।

সা শক্তিশ্চালিতা যেন স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥১০৮॥

কুণ্ডলীতি । কুণ্ডলীশক্তিঃ সর্পবৎকুণ্ডলগবৎকুটিল আকারঃ স্বল্পং বস্ত্রাঃ সা কুটীলাকারা পরিকীৰ্ত্তিতা কথিতা যোগিভিঃ । সা কুণ্ডলী শক্তির্বেদ পুংসা চালিকা মূলধারাদৃষ্টি নীতা স মুক্তোহজ্ঞানবদ্ধান্নিবৃত্তঃ । অজ্ঞানমগ্নে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ । “তয়োৰ্দ্ধমায়ন্নমৃতমমৃতী”তি ঋতেঃ ॥১০৮॥

কুণ্ডলিনীশক্তি ভূমির স্তায় কুটীলাকার ধারণ করিয়া অবস্থিতি করিতেছেন, যোগিগণ এই কথা বলিয়া থাকেন । যে মূনব সেই

কুণ্ডলীশক্তিকে পরিচালিত করিয়া মূলধার হইতে উৰ্দ্ধ প্রদেশে লইতে পারেন, তিনি নিশ্চয়ই ভববন্ধন হইতে বিমুক্ত হইতে সমর্থ । ক্রান্তিতে লিখিত হইয়াছে যে, কুণ্ডলিনীশক্তিকে উৰ্দ্ধে লইতে পারিলেই অমৃতত্ব লাভ হয় ॥১০৮॥

### কুণ্ডলী-প্রশংসা ।

গঙ্গায়মুনয়োঃশ্রদ্ধো বালরগা তপস্বিনী ।

বলাৎকারেণ গৃহীয়াত্তদ্বিক্ষোঃ পরমং পদম্ ॥১০৯॥

গঙ্গায়মুনয়োরিতি গঙ্গায়মুনয়োরাদ্বাধাধেয়ভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্গঙ্গায়মুনয়ো-  
রভেদেন ভাবনাত্মা গঙ্গায়মুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োঃশ্রদ্ধো স্মৃষ্টানার্গে তপস্বিনীঃ  
নিরশনস্থিতেঃ । বালরগাঃ বালরগাশব্দবাচ্যাঃ কুণ্ডলীঃ বলাৎকারেণ হঠেন  
গৃহীত্বাৎ । তত্তত্ৰা গঙ্গায়মুনয়োঃশ্রদ্ধো গ্রহণং বিক্ষোহ্বেৰ্য্যাপকস্তাত্মনো বা পরমং  
পদং পরমপদপ্রাপকম্ ॥১০৯॥

গঙ্গা যমুনা বা ইড়া পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্মৃষ্টানার্গে তপস্বিনী  
অর্থাৎ অনশনে কুণ্ডলিনীশক্তি অবস্থিতা আছেন । যোগিগণ হঠযোগ  
দ্বারা তাঁহাকে বলপূর্ব্বক গ্রহণ করিবে, তাহা হইলেই বিষ্ণুর পরম পদ  
লাভ হইবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মমার্গ পরিত্যাগ করিলে সাধক আত্মতত্ত্ব  
অবগত হইতে পারেন । আত্মতত্ত্বজ্ঞানই মুক্তি ॥১০৯॥

ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী ।

ইড়াপিঙ্গলয়োঃশ্রদ্ধো বালরগা চ কুণ্ডলী ॥১১০॥

গঙ্গায়মুনাদিপর্য্যাহ—ইতি । ইড়া বামনিঃশ্বাসা নাড়ী ভগবতীঃপর্য্যাদি-  
সম্পন্ন গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিঃশ্বাসা যমুনা যমুনাপদবাচ্যা নদী,  
ইড়াপিঙ্গলয়োঃশ্রদ্ধো মধ্যগতা বা কুণ্ডলী বা বালরগা বাসরগাশব্দবাচ্যা ॥১১০॥

বাম নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা ইড়া এবং তাহাকেই গঙ্গা শব্দে অভিহিত করা হয় । পিঙ্গলা দ্বারা দক্ষিণ নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহাকে যমুনা বলে । ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয়ের মধ্যস্থলে যে কুণ্ডলিনীশক্তি আছে, যোগিগণ তাহাকে বালরঙা (বালবিধবা) বলিয়া অভিহিত করেন ॥১১০॥

পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভূজগীং স্পৃষ্টাম্বোধয়েচ্চ তাম্ ।

নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরুদ্ধমুত্তীর্ণতে হঠাৎ ॥১১১॥

শক্তিচালনমাহ—পুচ্ছে ইতি । স্পৃষ্টাং নিদ্রিতাং ভূজগীং তাং কুণ্ডলিনীং পুচ্ছেসম্যক্ গৃহীত্বাষোধয়েৎ প্রবোধয়েৎশক্তিঃকুণ্ডলী নিদ্রাং বিহায় হঠদুর্কঃ তিষ্ঠত ইত্যমরঃ । এতদ্রহস্যং তু শুক্লমুখাবগন্তব্যম্ ॥১১১॥

মুগ্ধাধারে যে সর্পরূপিণী প্রস্থিতা কুণ্ডলীশক্তি আছেন, যোগজ্ঞ সাধক সেই কুণ্ডলীর পুচ্ছেদেশ গ্রহণ করিয়া তাহাকে প্রবোধিত করিবে । ঐরূপ করিলেই তিনি সহসা নিদ্রা পরিহার করতঃ উর্ক প্রদেশে গমন করেন, অর্থাৎ ব্রহ্মস্থানে উত্তীর্ণ হইয়া থাকেন । যোগিগণ ইহাকেই শক্তিসঞ্চালন বলেন । কিন্তু ইহা শুক্লমুখে অবগত হইতে হয় ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব কণাবতী সা

প্রোতশ্চ সায়ং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্ । ।

প্রপূর্য্য সূর্য্যাং পরিধানযুক্ত্যা

প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া ॥১১২॥

অবস্থিতা ইতি । অবস্থিতাকৃতিত্বাৎ মুগ্ধাধারস্থিতা কণাবতী ভূজগী সা কুণ্ডলী সূর্য্যানাপূর্য্য। সূর্য্যাং পূরণং কৃৎযা পরিধানে বৃত্তিস্তয়া পরিধানযুক্ত্যা প্রগৃহ্য গৃহীত্বা । সায়ং সূর্য্যান্তসময়ে প্রোতঃ সূর্য্যান্তবেলায়াং নিত্যমহরহঃ প্রহরস্ত



বামস্তাৰ্দ্ধঃ প্রহরার্দ্ধঃ প্রহরার্দ্ধমেব প্রহরার্দ্ধমাত্রঃ যুগ্মচরমাত্রঃ পরিচালনৌপরিচাল-  
নালয়িতুং যোগ্য। পরিধানযুক্তির্দেশিকাযোধ্যা ॥১১২॥

মূলধারে যে ভুল্লঙ্গরূপিনী কুণ্ডলীশক্তি অধোমুখে অবস্থিতা আছেন,  
দ্ব্যর্থ্য নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নামিকাধারা বায়ু পরিপূরণ করিয়া পরিধান-  
যুক্তিধারা তাঁহাকে গ্রহণ করতঃ প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে  
প্রহরার্দ্ধ কাল পরিচালিত করিবে ॥১১৩॥

উর্দ্ধ বিতস্তিমাত্রং তু বিজ্ঞানং চতুরঙ্গুলম্ ।

মূহলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাস্থরলক্ষণম্ ॥১১৩॥

কন্ডসংগীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্ডস্ত হানং স্বরূপকাহ—উর্দ্ধমিতি ।  
মূলস্থানাদিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূর্দ্ধমুপরি নাভিমেট্রোমধ্যে । এতেন কন্ডস্ত  
হানমুক্তম্ । তথাচোক্তং গোরক্ষশতকে—‘উর্দ্ধং মেট্রাধো নাভেঃ কন্ডবানিঃ  
খগাশুখং । তত্র নাভ্যঃ সযুৎপন্নঃ সহস্রাণাং বিসপ্ততি’রিত্তি । বাজবল্যঃ—  
‘ওদন্তু বাঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেট্রান্তু বাঙ্গুলাদধঃ । সেহমধ্যং তনোর্থ্যমহুজানাদিতী-  
রিতম্ ॥ কন্ডস্থানং ময়ুখ্যাণাং সেহমধ্যাম্বাঙ্গুলম্ । চতুরঙ্গুলবিজ্ঞানমায়ামক তথা-  
বিধম্ ॥ অণ্ডাকৃতিবদ্যাকারভূমিতং চ খগাদিভিঃ । চতুস্পদাং তিরচ্চাং চ দ্বিজানাং  
‘হুন্দমধ্যম্ ॥’ ইতি । শুণ্ডাধ্যাকুলেপথ্যোকাঙ্গুলং মধ্যং তন্মায়াম্বাঙ্গুলং কন্ডস্থানং  
মিলিখ্য। দ্বাদশাঙ্গুলপ্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতম্ । চতুর্গামঙ্গুলীনাং সমাহারচতু-  
রঙ্গুলং চতুরঙ্গুলপ্রমাণম্ নিস্তারম্ । বিজ্ঞানো দৈর্ঘ্যাত্মাপুণলক্ষণম্ । চতুরঙ্গুলং  
দীর্ঘং চ মূহলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং বহুবলং বজ্রং তত্র  
লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং যত্র তাৎপৰ্যং প্রোক্তং কথিতং কন্ডবহুপং  
যোগিস্তিরিত্তি শেষঃ ॥১১৩॥

কন্ড সংগীড়নে দ্বারা কিরূপে শক্তিচালন করিতে হয়, তদন্ত পূর্বে কন্ড-  
স্থান ও তাহার স্বরূপ কহিতেছেন—নাভি ও মেট্রের মধ্যে  
মূলধার হইতে দ্বাদশ অঙ্গুলি উর্দ্ধে কন্ডস্থান । গোরক্ষশতক নামক

যোগশাস্ত্রে লিখিত হইয়াছে,—মেট্রের উর্দ্ধে ও নাভির অধোভাগে পক্ষিডিষের স্থার কন্ডযোনি অবস্থিত ; এই কন্ডযোনি হইতে দ্বিতমস্তম্ভি ও ত্রয়োদশী উৎপন্ন হইয়াছে । যন্ত্রবদ্ধা বলেন,—শুষ্ক হইতে দুই অঙ্গুলি উপরে এবং মেট্র হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্নেই মানবশরীরের মধ্য, মধ্যশরীর মধ্য হইতে নবাস্ত্রুলি অন্তরে কন্ডস্থান । উহা চারি অঙ্গুলি দীর্ঘ এবং চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত । কন্ডযোনি পক্ষিডিষের স্থার এবং উহা চন্দ্রাদি দ্বারা বিহীন হইতে চতুর্দশ পক্ষিডিষের উপরমধ্যে কন্ডস্থান । শুষ্ক হই অঙ্গুলি উপরে এবং এক অঙ্গুলি মধ্যে ও মধ্য হইতে নব অঙ্গুলি কন্ডস্থান ; এই সমুদায় মিলিত হইয়া আদশাস্ত্রুলি হয় । উহার দীর্ঘ ও প্রস্থ চারি অঙ্গুলি, ইহা অতিশয় কোমল ও শুষ্ক বর্ণ । এষ্ট কন্ড স্থান বেষ্টিত যন্ত্রের স্থায় ॥ ১১৩ ॥

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাত্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ।

গুল্ফদেশসমীপে চ কন্ডং তত্র প্রপীড়য়েৎ ॥ ১১৪ ॥

সতীতি । বজ্রাসনে ক্রুতে সতি করাত্যাং হস্তাত্যাং গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী তয়োর্দ্বেশৌ প্রদেশৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাত্যাং কিস্কিচ্ছপরি “তদগ্রন্থী ঘূটিকে গুল্ফা” বিতাময়ঃ । পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং শৃঢ়ং ধারয়েৎ গৃহীরাৎ । চকরা-  
ত্যাং পাদাত্যাং তত্র কন্ডস্থানে কন্ডং প্রপীড়য়েৎ প্রকর্ষণে পীড়য়েৎ গুল্ফা-  
দ্বয়ং করাত্যাং পাদৌ গৃহীত্বা নাভেরধোভাগে কন্ডং পীড়য়েদিত্যর্থঃ ॥ ১১৪ ॥

যোগী ব্যক্তি বজ্রাসনে উপবেশন করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা গুল্ফ স্থানের নিকটে পাদদ্বয় দৃঢ়রূপে স্থাপন করিবে । পরে স্থাপিত পাদদ্বয় দ্বারা কন্ডস্থান বিশেষরূপে পীড়ন করিবে, অর্থাৎ গুল্ফ দেশের উপরিভাগে পাদদ্বয় সংস্থাপনপূর্বক ঐ পাদদ্বয় দ্বারা নাভিদেশের অধোভাগে কন্ড নামক স্থান দৃঢ়রূপে পীড়ন করিবে ॥ ১১৪ ॥

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্ ।

কুৰ্য্যাদনন্তরং ভদ্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥

বজ্রাসন ইতি । বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনমুদ্রা কুৰ্য্যেত্যর্থঃ । অনন্তরং শক্তিচালনানন্তরং ভদ্রাং ভদ্রাখ্যাং কুন্তকং কুৰ্য্যেৎ । ৭  
২১ত্যা কুণ্ডলীং শক্তিমাশু শীঘ্রং বোধয়েৎ প্রবুদ্ধাং কুৰ্য্যেৎ । বজ্রাসনে শক্তিচাল-  
নস্ত পূৰ্ব্বং বিধানেন্ধপি পুনৰ্বজ্রাসনোপানাং শক্তিচালনানন্তরং ১১৫ এবং বজ্রাসন-  
মেবকর্তব্যমিতি নিয়মার্থম্ ॥ ১১৫ ॥

বজ্রাসন করিয়া উপবেশনপূৰ্ব্বক কুচালন মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে । তৎপরে ভদ্রাখ্য কুন্তক করিবে । সাধক এই প্রকার নিয়মানুসারে কুণ্ডলিনীর ঝটিতি প্রবোধন করিবে । শক্তিচালনাতে বজ্রাসনের বিধান আছে, এইস্থলে ভদ্রাখ্য কুন্তকেও বজ্রাসন করিবে, একপ অবগত হওয়া যাইতেছে ॥ ১১৫ ॥

ভানোরা কুঞ্চনং কুৰ্য্যেৎ কুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ ।

মৃত্যুবক্তৃগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

ভানোরিতি । ভানোনাভিদেশস্থ স্বৰ্ঘ্যাকুঞ্চনং কুৰ্য্যেৎ নাভেবাকুঞ্চে-  
নৈব তত্রাকুঞ্চনং ভবতি ততো ভানোরা কুঞ্চনাং কুণ্ডলীং শক্তিঃ চালয়েৎ । মৃত্যু-  
বক্তৃঃ মৃত্যুং গতস্যাপি প্রাপ্তস্যাপি তত্র পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কুতঃ ? ন  
কুতোহপৌত্যর্থঃ । ১১৬ ॥

যোগী নাভি আকুঞ্চন করিয়া নাভিদেশস্থ স্বৰ্ঘ্যের বা স্বৰ্ঘ্য নাভীর আকুঞ্চন করিবে । তৎপরে শক্তিচালন মুদ্রাদ্বারা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে । কুণ্ডলিনীশক্তি প্রবোধিত হইলে উক্ত ব্যক্তি মৃত্যুপ্রাণে পতিত হইলেও মৃত্যু হইতে আর তাহার ভয়ের সম্ভাবনা থাকে না ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং নির্ভয়ং চালনাদসৌ ।

উর্দ্ধমাকৃষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াং সমুদগতা ১১৭ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়মিতি । মুহূর্ত্তদ্বয়োদয়ং যুগ্মং ষটিকাচতুষ্টয়ান্বকং তৎপর্য্যন্তং তদবধি  
চর্য্যং নিঃশব্দং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াং সমুদগতা সতী কিঞ্চিদুর্দ্ধমাকৃষ্যতে  
আশ্রিত্য ভবতি ॥ ১১৭ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয় অর্থাৎ চারিঘটিকা কাল পর্য্যন্ত শক্তিচালন করিলে কুণ্ডলিনী  
সুষুম্নাপথে গমন করিয়া উর্দ্ধাশ্রিত হইয়া ১১৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং প্রবম্ ।

অহাতি তস্মাৎ প্রাণোহয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮ ॥

তেনেতি । তেনোর্দ্ধমাকর্ষণেন কুণ্ডলী তস্তাঃ প্রসিদ্ধায়াঃ সুষুম্নায়া মুখং  
প্রবেশমার্গং প্রবং নিশ্চিতং অহাতি ত্যজতি । তস্মান্নাগত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ু  
স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি সুষুম্নামুখং প্রাণেব কুণ্ডলিকা নির্গত  
বাদিতি ভাবঃ ॥ ১১৮ ॥

কুণ্ডলিনী উর্দ্ধাশ্রিত হইয়া সুষুম্নার মুখ ত্যাগ করেন । কুণ্ডলিনী  
সুষুম্নামুখ পরিত্যাগ করিবামাত্র প্রাণ সেই পথে সুষুম্নামধ্যে গমন  
করে ॥ ১১৮ ॥

তস্মাৎ সঞ্চালয়েন্নিত্যং সূক্ষ্মসূপ্তামরুদ্ধতীম্ ।

তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রৌগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

তস্মাদিতি । বস্মাচ্ছক্তিচালনেন প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ সূক্ষেন সূপ্তা  
সূক্ষ্মসূপ্তা তাং সূক্ষ্মসূপ্তামরুদ্ধতীম্ শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক্  
চালয়েৎ । তস্তাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেন যোগী রৌগৈঃ কাস-  
খাসজ্বরাদিভিঃ প্রমুচ্যতে অর্বেণ মুক্তো ভবতি ॥ ১১৯ ॥

শক্তিচালনবলে প্রাণঃ সুষুম্নামুখে প্রবেশ করিতে পারে, সেইজন্য

প্রতিদিন কুণ্ডলিনীকে উক্ত নিয়মানুসারে পরিচালিত করিবে। এই শক্তিকে পরিচালনা করিলে, যোগী ব্যক্তি কাসরাস জরাদি রোগ হইতে বিমুক্ত হইবেন ॥১২০॥

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ।

কিমত্র বহুনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

যেনেতি । যেন যোগিনী শক্তিঃ কুণ্ডলী সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধিভাজনমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি । অত্রাশ্মিন্নর্থে বহু বহু প্রশংসনেন কিং ? ন কিমপী-  
তার্থঃ । কালং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়া অর্জয়তি সেনৈব জয়ত্যভিভবত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

যে সাধক কুণ্ডলীশক্তিকে সঞ্চালিত অর্থাৎ প্রবোধিত করিতে সমর্থ হন, তিনি অগ্নিমা লব্ধিমা প্রভৃতি অষ্টৈশ্বর্য্য সিদ্ধি করিতে পারেন, এ সম্বন্ধে অধিক বলা বাহুল্য, এমন কি, শক্তি চালনা দ্বারা মৃত্যুকে পর্য্যন্ত সহজে জয় করা যায় ॥১২০॥

ব্রহ্মচর্য্যরতসৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ ।

মণ্ডলাদৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যাসযোগিনঃ ॥ ১২৮ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি । ব্রহ্মচর্য্যঃ শ্রোত্রাদিভিঃ সহোপন্বসংব্রহ্মস্মিন্ রতস্ত তৎপরস্ত  
নিত্যং সৰ্ব্বদা হিতং পথং মিতং চতুর্ধাঃশবজ্জিতমস্মাতীতি তস্ত, কুণ্ডল্যভ্যাসঃ  
শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সৌহৃদ্যস্বীতি স তথা তস্ত মণ্ডলাচ্ছারিংগদিনা-  
জ্জ্বালামুদ্রং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্ভূতঃ—“নাসাদক্ষিণমার্গবাহিপবনাৎ প্রাণো-  
হতিদীর্ঘীকৃতশঙ্কাতঃ পরিপূরিতায়ততহুঃ প্রাণব্যক্তিকারান্ততঃ । হিত্ব কাল-  
বিশালবহ্নিবর্ণগং জরদ্ধ নাড়ীগতং তৎকারং কুন্তে পুননবতরং ছিন্নং ক্রবঃ  
জ্জবৎ ॥” ১২১ ॥

যে সাধক ব্রহ্মচর্য্য সাধন করিয়াছে, প্রত্যহ হিতকর অথচ পরিমিত  
আহার করে, এবং শক্তিচালনাদি যোগ অভ্যাস করে, তাহার চর্চাবিংশৎ

দিন মধ্যে প্রাণায়াম সিদ্ধ হয় । প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু দক্ষিণ  
নাসিকার বহিতে থাকে এবং সাধকের দেহ সুধাকরের ভায় অমৃতপূর্ণ ও  
ভরন হয় ॥১২১॥

কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভদ্রাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ ।

এবমভ্যাসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কৃতঃ ॥ ১২২ ॥

কুণ্ডলীমিতি । কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃৎবা । অর্ধানন্তরম্বেব ভদ্রাং  
ভদ্রাখ্যাং কুন্তকং কুর্য্যাৎ । নিত্যং প্রতিদিনম্ । এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসতো যমিনো  
যোগিনো যমভীর্ঘমাত্তয়ং কৃতঃ ? ন কৃতোহপীভার্থঃ । যোগিনো দেহত্যাগস্ত  
স্বাধীনবাদিতি তাৎপর্যম্ ॥ ১২২ ॥

সাধক কুণ্ডলী শক্তিকে চালনা করিয়া ভদ্রাখ্য কুন্তক করিবে ।  
প্রতিদিন এইরূপ করিলে মৃত্যুভয় থাকে না । তখন সাধক দেহত্যাগে  
স্বাধীন হয়, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে দেহত্যাগ করিতে পারে ; না করিলে  
একই দেহে চিরজীবিত হইতে সক্ষম হয় ॥১২২॥

বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে ।

কৃতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যাসনাদৃতে ॥ ১২৩ ॥

বাসপ্ততীতি । বাসপ্ততিঃ বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ বাসপ্ততিসম্ব্যাকানি সহস্রাণি  
বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসম্ব্যাকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কৰ্ত্তব্যে সতি  
কুণ্ডল্যভ্যাসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কৃতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ ? ন কৃতোহপি ।  
শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্কাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ ॥ ১২৩ ॥

দেহমধ্যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী বিস্ত্রমান আছে । কুণ্ডলিনী শক্তির  
চালনা ব্যতীত তাগরিণের শোধন হয় না । অতএব নাড়ীসমূহকে নির্মল  
করিবার জন্য শক্তিচালনা করিতেই হইবে ॥১২৩॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্ ।

আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

ইয়ং স্থিতি । ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুবুজা যোগিনাং দৃঢ়াভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকারী  
প্রাণসংযমঃ প্রাণায়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা ঠৈঃ সরলা স্বস্বীভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

দৃঢ় অভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন, প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদি  
সুবুজা নাড়ী সরলতা প্রাপ্ত হয় । সুবুজা সরল হইলেই প্রাণবায়ু তন্মধ্যে,  
প্রবেশ করিতে পারে এবং তাহা হইলেই অমরত্ব লাভ হয় ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধৃঢ়া সমাধিনা ।

রুদ্রাণী বা যদা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি ॥ ১২৫ ॥

অভ্যাস ইতি । সমাধিনেতরবৃত্তিনিবোধরূপেনৈকাগ্রেশ মনো ধৃঢ়ান্তঃকরণং  
ধারণানিষ্ঠং কৃৎস্নাভ্যাসে মনঃস্থিতৌ বস্ত্রে বিগতা নিদ্রা যেষাং তে তথা ভ্রমাম ।  
নিদ্রাপদমালস্তোপলক্ষণম্, অনলসানামিত্যর্থঃ । রুদ্রাণী শান্তবী মুদ্রা বা অথবা  
পর্যায় উত্তরভাদ্রপদা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি এতেন  
হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ ॥ ১২৫ ॥

উত্তরবৃত্তি নিবোধরূপ একাগ্রতা বা সমাধিদ্বারা মনকে ধারণানিষ্ঠ  
করিয়। যোগাভ্যাসে মনের স্থিরতা করিবার ইচ্ছা করিলে আলস্যবিহীন  
যোগীগণের শান্তবীমুদ্রা অথবা অপরাপর মুদ্রা সকল উৎকৃষ্ট যোগসিদ্ধি  
প্রদান করিয়া থাকে, ইহাতে হঠযোগোপকারক রাজযোগ কথিত  
হইল ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদিব্যথতা ।

রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা ।

রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥ ১২৬ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদীনাং বৈয়র্ষ্যমৌপচারিকশ্লেষণাহ—রাজযোগমিতি ।  
বৃত্তান্তবনিরোধপূর্বকাত্মগোচরধারাবাহিকনির্জিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ । ইতঃ বিনা  
রাজযোগ ইত্যত্র স্মৃতিতত্ত্বসাধনাভ্যাসো বা তৎ বিনা তদ্বতে । পৃথীশজেন চৈব্যা-  
৩৭ঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে । রাজযোগং বিনা পরপুরুষার্থকলাসিদ্ধিরিতি  
হেতুরগ্ৰেহপি বোজনীয়ঃ । রাজযোগং বিনা নিশেষ নিশা কুন্তকো ন রাজতে  
নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসকারাভাবাৎ । নিশাশজেন প্রাণসকারাভাবলক্ষণঃ  
কুন্তকো লক্ষ্যতে । রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিত্রাণি বিবিধাণি  
বিলক্ষণাণি বা ন রাজতে ন শোভিত । পক্ষান্তরে—বাজ্ঞো নৃপন্ত যোগো  
রাজযোগো রাজসম্বন্ধঃ বিনা পৃথীভূমিন্ রাজতে, শাস্তারং বিনা ভূমৌ  
নানোপদ্রবসম্ভবাৎ । রাজা চন্দ্রঃ, "সোমাহম্যাকং ব্রাহ্মণানাং রাজে"তি জ্ঞতেঃ ।  
তন্ত যোগং সম্বন্ধং বিনা রাজ্যিন্ রাজতে । রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধঃ  
বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেষু ক্রিয়মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ । বিচিত্রাণি—পৃথীপক্ষে  
বস্ত্রাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাণি । নিশাপক্ষে—গ্রহনক্ষত্রাদিভির্বিচিত্রাণি । মুদ্রা-  
পক্ষে—লেখাভির্বিচিত্রাণি ন রাজতে ॥ ১২৬ ॥

রাজযোগ বিনা আসনাদি সমস্তই বিফল । অন্তান্ত বৃত্তিনিরোধপূর্বক  
আত্মগোচরীভূত যে ধারাবাহিক নির্জিকল্পাবৃত্তি তাহাই রাজযোগ । যেমন  
রাজা ব্যতিরেকে পৃথিবীতে বহুবিধ উপজীব উপস্থিত হইয়া থাকে, স্ততরাং  
ধরার শোভা হয় না ; চন্দ্রবিহীন রজনী শোভাহীন এবং রাজা  
ব্যতিরেকে মুদ্রা অর্থাৎ রাজপত্রিকল্পিত চিহ্ন বিশেষের কোন আদর  
থাকে না ; সেই প্রকার রাজযোগ ব্যতীত কোন প্রকার আসনের ফল  
হয় না, কুন্তক সিদ্ধ হয় না এবং বহুবিধ মুদ্রাও কোন কার্যকরী হইতে  
পারে না ॥ ১২৬ ॥

মাক্রতস্ত বিধিং সর্বং মনোযুক্তং সমভ্যাসেৎ ।

ইতরত্র ন কর্তব্য মনোবৃত্তির্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥



মারুতস্তেতি । মারুতস্ত বায়োঃ সর্বং বিধিঃ কুন্তকমুদ্রাবিধানঃ মনোযুক্তঃ  
মনসা যুক্তঃ সমভ্যাসেৎ সমাগভ্যাসেৎ । মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরজ্জ মারুতস্ত  
বিধেরভ্যশ্চিন্ন বিষয়ে মনোবুদ্ধিগ্ননসো বুদ্ধিঃ প্রবৃন্তিন্ কর্তব্য্য ন কাৰ্য্যা ॥ ১২৭ ॥

একাগ্রচিত্ত হইয়া সাধকগণ প্রাণায়ামাদির সাধন করিবে । প্রাণায়া-  
মাধি সাধন সময়ে অত্র কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করিবে না ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শব্দুনা ।

একৈকা তান্মু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রা উপসংহরতি—ইতি । আদিনাথেন সর্বেষ্বধেন শব্দুনা শং স্বধং  
ভবত্যস্মাদিতি শব্দুন্তেন । ইত্যাঙ্করীত্যা দশ দশসঙ্খ্যাকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ ।  
তান্ত মুদ্রাস্ত মধ্যৈ একৈকাপি প্রত্যেকমপি বা কাচন মুদ্রা যমিনাং যমবত্যাঃ  
যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িত্ববিমানিপ্রদাতী বা ॥ ১২৮ ॥

আদিনাথ ঈশ্বর পূর্বকথিত প্রকারে দশপ্রকার মুদ্রার কথা বলিয়া-  
ছেন । ঐ দশবিধ মুদ্রার মধ্যে প্রত্যেক মুদ্রাই সাধকের অগ্নিমানি  
অষ্টসিদ্ধি প্রদানে সক্ষম ॥ ১২৮ ॥

উপদেশঃ হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাংস্পাদায়িকম্ ।

স এব ত্রীশুকঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

মুদ্রোপদেষ্টরঃ গুরুঃ প্রশংসতি—উপদেশমিতি । যঃ পুমান্ মুদ্রাণাং  
মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাভাগতঃ সাংস্পাদায়িকমুপদেশঃ  
দত্তে দদাতি, স এব স পুমান্বেব ত্রীশুকঃ ত্রীমান্ গুরুঃ সর্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ ।  
স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক ঈশ্বর এব সঃ । ঈশ্বরভিন্ন এব স  
ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

যে গুরু, গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মুদ্রার উপদেশ প্রদান করেন, তিনিই  
ত্রীশুক, তিনিই প্রভু এবং তিনিই সাক্ষাৎ ঈশ্বর ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ ।

অগ্নিমাদিগুণৈঃ সার্কং লভতে কালবঞ্চনম ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীশ্বরিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং

মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩৥

তন্ত্ৰোক্তি । তন্ত্ৰমুদ্রাণামুপদেষ্টুং বো বাক্যপরো বাক্যমাসনকুন্তকাজহুষ্ঠানং  
বিনয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরতৎপরঃ তৎপরশচাদয়বান্ ।  
আনয়শ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সঙ্ঘ্য মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পোনঃ-  
পুন্ত্রনাবর্তনঃ তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোহগ্নিমাদিগুণৈরগ্নিমাদি-  
সিদ্ধিভিঃ সার্কং সাকং কালস্ত মৃত্যোর্কখনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং ত্রোৎস্নাভিধায়াং মুদ্রাকখনং  
নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩৥

যে সাধক পূৰ্ব্বোক্ত গুণবিশিষ্ট গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করিয়া  
আসন, প্রাণায়াম ও বিধিবিহিত আহার বিহারাদিতে তৎপর হইয়া  
পুনঃ পুনঃ মহামুদ্রাদির অভ্যাস করেন, তিনি অগ্নিাদি অষ্ট ঐশ্বর্য লাভ  
করত মৃত্যু জয় করিয়া থাকেন ॥১৩০॥\*

তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ৩৥

\* । বিশিষ্ট গুণবৃত্ত গুরুর নিকট উপদেশ লইবার কথা বলায়, শাস্ত্রাভিপ্রায় এই  
বুঝিতে পারা যায় যে, কেবল গ্রন্থপাঠে মুদ্রাদির অভ্যাস ঠিক হয় না । নাস্তবিকও  
তা'হাই । অভ্যাসের পূর্বে, গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করা অতি প্রয়োজনীয় নাই ।

## চতুর্থোপদেশঃ ।

মঙ্গলাচরণম্ ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাস্থনে ।

নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥১॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাসনকুন্তকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজ্যযোগং  
বিবক্ষুঃ স্বাস্থ্যারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিদ্যানীতি, তত্র বিদ্যবাহুল্যস্ত সত্ত্ববাস্তবিরক্তয়ে  
শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলম্ভাচরতি—নম ইতি । শিবায় সুধরূপায়ৈশ্বর্যভিন্নায়  
বা । তদুক্তং—“নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুভূষণে” ইতি । গুরবে দেশিকায় ।  
যদ্বা গুরবে সর্কাস্তর্ঘ্যমিত্যাদি নিখিলোপদেষ্টে শিবায়ৈশ্বর্যায় । তথাচ পাতঞ্জলসমুদ্র—  
“স পূর্বেসামপি গুরুঃ কালেনানবজ্জেদাৎ ।” “নমঃ প্রহরীভাবোহস্ত ।” কৌদুশায় ?  
শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাস্থনে কাংশ্চাটানিহাদকমুদ্রণং নাদঃ । বিন্দু-  
বহুস্বায়োত্তরতাবী ধ্বনিঃ । কলা ঐদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং বস্ত্র স তথা ভূমি ।  
নাদবিন্দুকলাস্থনে বর্তমানায়ৈতদুর্ধ্বঃ । তত্র নাদবিন্দুকলাস্থনি শিবে গুরৌ নিত্যং  
প্রতিদিনং পরায়ণোহবহিতঃ পুমান্ । এতেন নাদাহুসঙ্কানপরায়ণ ঐতু্যুক্তং  
পূর্বপাদেন গুরুশিবরোরভেদশ্চ সূচিতঃ । অঙ্কনং মায়োপাধিস্তত্রহিতং নিরঞ্জনং  
শুদ্ধং পদ্ধতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি । তত্রাচ বক্ষ্যতি—  
“নাদাহুসঙ্কানসমাদিভাজ” মিত্যাदिना । ১॥

প্রথম, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় উপদেশে আসন, কুন্তক ও মুদ্রাদি ব্যক্ত  
করিয়া স্বাস্থ্যারাম যোগী এক্ষণে তাহাদিগের ফলস্বরূপ রাজ্যযোগের কথা  
বলিযেন ; কিন্তু শ্রেয়োবিষয়ের বহু বিদ্য, সেই বিদ্যাবিনাশকামনার  
শিবস্বরূপ ঐগুরুকে নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন । যিনি শিব

অর্থাৎ স্বপ্নরূপ এবং ঈশ্বর \* সেই অন্তর্ধানী সর্বোপদেশক শ্রীগুরুকে  
নমস্কার । পাতঞ্জলহুয়ে উক্ত হইয়াছে যে, তিনি কালানবচ্ছিন্নতা প্রযুক্ত  
পূর্বতনদিগেরও গুরু ; তিনি নাদ বিন্দু ও কলা স্বরূপে বর্তমান আছেন ।  
যে ব্যক্তি ঈশ্বর হইতে অতিশয় শিবরূপী শ্রীগুরুতে নিরত আছেন, তিনি  
পরব্রহ্মকে প্রাপ্ত হইবেন ॥ ১ ॥

সমাধিক্রমকথনম্ ।

অথেন্দোনাং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুস্তমম্ ।

মৃত্যুশ্চ ৫ সুখোপায়ঃ ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥২॥

সামাধিক্রমঃ প্রতিজ্ঞানীতে — অর্থেন্দি । অধাসনকুস্তমুস্ত্রাকথনাদনন্তরমিদানী-  
মস্মিন্নবসরে সমাধিক্রমঃ প্রত্যাহারাদিরূপঃ প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষণেণ বিবিচ্য  
বক্ষ্যামীত্যরমঃ । কাদৃশঃ সমাধিক্রমম্ ? উত্তমঃ শ্রীআদিনাথোক্তসম্পাদনকোটি-  
সমাধিশ্রকারেযুক্তম্ । পুনঃ কাদৃশঃ ? মৃত্যুঃ কালঃ হস্তি নিবায়তীতি মৃত্যুশ্চ  
ষেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকঃ তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনাশবাসনাকরৈঃ সুখশ্চ জীবমুক্তি-  
সুখশ্চোপায়ঃ প্রাপ্তিসাধনঃ । পুনঃ কাদৃশঃ ? পরম ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মকরৈঃ  
সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যস্তিকব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরম্ । তত্র নিবোধঃ  
সমাধিনা চিন্তিত সংস্কারাণ্যেববুত্তিনিবোধে শাস্ত্বযৌরমুঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ । “জংবল্লবেত  
বিদ্বান্ হর্ষণোকাত্যাঃ বিমূঢ়্যত” ইত্যাদি অত্যাুক্তনির্জীকারস্বরূপাবস্থিতিক্রপা  
জীবমুক্তির্ভবতি । পরমমুক্তিস্ত প্রাপ্তভোগান্তেহস্তঃকরণগণানাং প্রতিপ্রসবেনো-

\* এতলে শ্রীগুরুকে স্বপ্নরূপ ও ঈশ্বর বলা হইয়াছে, ইহার ভাবার্থ এই যে, পর-  
ব্রহ্ম অনিগম্য—ঈশ্বর ঐশ্বর্যময়, রসেই আনন্দ । রস ও ঐশ্বর্য ভগবানের দুই ভাগ না  
হই স্তর । তিনি বর্ণন পূর্ণ,—ভগবনট এই দুই প্রয়ে বিভাসিত । বর্ণন লীলার অংশ  
বা সৃষ্টিকারী ভগবন, ভগবন ভগনও রসে,—কখনও ঐশ্বর্যে ; কিন্তু যোগীর লবয়ে তিনি  
রস ও ঐশ্বর্যে পূর্ণ প্রকট । ব্রহ্মরাসে বর্ণন সমীপেও ভগবান্ রস ও ঐশ্বর্যে পূর্ণ প্রকট ।  
অতএব গুরুকে স্বপ্ন ও ঈশ্বর বলিয়া এতলে বর্ণনা করা হইয়াছে ।

পাধিকরূপাত্মকনিরুক্তা বা তাত্ত্বিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসবসিদ্ধং ব্যাখ্যান-  
নিবোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে । মনোচিন্তায়ামশ্রিতা মহতি মহান্ প্রধান  
ইতি চিরজ্ঞানানং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ । ননু জীবমুক্তস্ত ব্যাখ্যানে  
ব্রাহ্মণোক্তং মনুষ্যোক্তমিত্যাদিবাবহারদর্শনাক্ষিতাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদপ্নেন  
দ্রষ্টব্যস্তেব স্বরূপচ্যুতিঃ শ্রাদিতি চেৎ । সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবল্লভতাস্তসংস্কারস্য  
তাত্ত্বিকত্বনিশ্চয়াৎ । অতাত্ত্বিকাত্মধাতাবস্যাবিকারিত্বাপ্রয়োক্তত্বাৎ । অগ্নেন  
দ্রষ্টব্যমিতি ভাবস্তাত্ত্বিক ইতি । দৃষ্টান্তং বৈবস্বত্যে পুরুষস্ত অস্তঃকরণোপাধিকোহং  
ব্রাহ্মণ ইত্যাদিবাবহারঃ ক্ষটিকস্ত জবাকুস্তমস্মিধানোপাধিকপক এব ন তাত্ত্বিকঃ  
জবাকুস্তমাণগমে ক্ষটিকস্য স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃকরণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে  
স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

ইং:পূর্বে আসন, কুস্তক ও মূত্রার কথা বলা হইয়াছে, এক্ষণে বিশেষ  
বিবেচনাপূর্বক প্রতাহারাদিরূপ সমাধিক্রম বলা হইবে । শ্রীমদাদিনাথ  
ষত প্রকার ক্রম বলিয়াছেন, তন্মধ্যে এই সমাধিক্রম বলা সর্বাপেক্ষা  
উৎকৃষ্ট । ইহা মৃত্যুনিবারক । এই নিয়ম অনুসারে, যে সাধক সমাধি-  
সাধন করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, তিনি ইচ্ছা করিলে শরীর  
পরিত্যাগ করিতে পারেন, অর্থাৎ তাঁহার ইচ্ছামৃত্যু হইয়া থাকে । এই  
সমাধিসাধনে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়, এবং তাহা হইলেই মনের লয় ও  
বাসনা ক্ষয় হইয়া জীবমুক্তিরূপ উৎকৃষ্ট সুখ লাভ হইয়া থাকে । পরন্তু,  
এই সমাধিক্রম ব্রহ্মানন্দপ্রদ, ইহাতে পূর্বকর্মসম্ভাত প্রারক্তের ক্ষয় হইয়া  
যায় এবং তাহা হইতে জীব ও ব্রহ্মের অভেদ জ্ঞান উদয় হইয়া অত্যন্ত  
ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপ বিদেহমুক্তি লাভ হইয়া থাকে । স্মৃতিতে উক্ত হইয়াছে  
যে, - সমাধি দ্বারা চিন্তা নিকট হয়, চিন্তা নিরোধ হইলেই সংস্কার ও অজ্ঞাত  
বৃত্তি সকলেরও নিরোধ হইয়া থাকে, এবং তাহা হইলেই শাস্তাদি অবস্থা  
নিরুত্তি প্রায় । এই অবস্থা প্রাপ্তি হইলেই বিদ্বান্ ব্যক্তি জীবিত অবস্থাতেই

শোক ও দুঃখ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন। এই প্রকার নির্বিকার রূপে অবস্থিতিই জীবমুক্তি। আর ভোগাবসানে অন্তঃকরণগুণের নিবৃত্তি হইলে ঔপাধিকরূপেরও আত্যস্তিক নিবৃত্তি হইয়া যে স্ব স্ব রূপে অবস্থান হয়, তাহাই পরমা মুক্তি। মন অহঙ্কারে, অহঙ্কার মহত্ত্বে এবং মহত্ত্ব প্রকৃতিতে গর পাইয়া থাকে; এইরূপে চিন্তের গুণ সকল স্ব স্ব কারণে লয় পায়। ইহাতে অবগত হওয়া যায় যে, জীবমুক্ত ব্যক্তিরও পুনরুত্থান হয়, যে ব্যক্তির অদৃষ্টে পরমা মুক্তি ঘটে, তাহার আর পুনরুত্থান হয় না ॥২॥

সমাধিপৰ্য্যায়ঃ ।

রাজযোগসমাধিচ্চ উন্নয়নী চ মনোন্নয়নী ।

অমরত্বং লয়স্তত্ত্বং শূন্যশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥

অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্ ।

জীবমুক্তিচ্চ সহজা তুর্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সমাধিপৰ্য্যায়ান্ বিশেষণাহ—রাজযোগ ইত্যাদিনি স্নোক্তবনেন  
স্পষ্টম্ ॥ ৫—৪ ॥

অতঃপর সমাধির পর্য্যায়শব্দ বলা হইতেছে।—রাজযোগ, সমাধি, উন্নয়নী, মনোন্নয়নী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যশূন্য পরমপদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবমুক্তি, সহজা ও তুর্যা এইগুলি সমাধির পর্য্যায় শব্দ। সমাধি বলিলেও বাহ্য বুঝায়, উক্ত শব্দগুলি বলিলেও তাহাই বুঝাইয়া থাকে ॥৩—৪॥

সমাধিনিরূপণম্ ।

সলিলে সৈন্ধবং যৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ ।

তথাস্থমনসোরৈক্যং ধরন্ভিধীরতে ॥৫॥

যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসঃ চ প্রলীয়তে ।

তদা সমরসংঃ চ সমাধিরভিধীয়তে ॥৬॥

তৎসমং চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাশ্বপরাশ্বনোঃ ।

প্রনষ্টসর্ববসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোহভিধীয়তে ॥৭॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাঃ—সলিল ইতি । যদ্বদ্ বধা সৈন্ধবঃ সিদ্ধুদেশোদ্ভবঃ লবণঃ সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাশ্বা চ মনশ্চাশ্বমনসী তয়োরাশ্বমনসোরৈক্যমেকাকারতা আশ্বনি ধারিতং মন আশ্বাकारং সদাশ্বসাম্যং ভজতি তাদৃশমাশ্বমনসোরৈক্যং সমাধি-  
রভিধীয়তে সমাধিশব্দেনেচ্যাত ইত্যর্থঃ ॥ ৫—৭ ॥

সমাধি নিরূপণ করা হইতেছে ।—যেমন জল ও সৈন্ধব মিশ্রিত হইলে উভয়ই সমতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আশ্বা ও মনের ঐক্য হইলে তাহাকেই সমাধি বলা যায়, অর্থাৎ সৈন্ধব সলিল সহ মিলিত হইলে যেমন সলিলভাব প্রাপ্ত হয়, আশ্বার সহিত মনের যোগ হইলে মন সেইরূপ আশ্বভাব প্রাপ্ত হয়, এই ভাবে সমাধি বলে ॥৫॥

যখন প্রাণ ক্ষয় হয়, এবং মন লয় পায়, তখন কেবল এক আশ্বাই সৰ্বময়রূপে বিস্তারিত থাকেন, ইহাকেই বুদ্ধগণ সমাধি বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥৬॥

জীব-পরমাশ্বার ঐক্যই সমতা, এইরূপ সমতা হইলে সর্বসঙ্কল্প নষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ অবস্থাকে যোগিগণ সমাধি বলিয়া থাকেন ॥৭॥

রাজযোগপ্রশংসা ।

রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ ।

জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধিঃ কুৰ্ব্বাক্যেন লভ্যতে ॥৮॥

অথ রাজযোগপ্রশংসা—রাজযোগস্যোতি । রাজযোগস্থানন্তরমেবোক্তস্য মাহাত্ম্যঃ

প্রভাৎ তত্ত্বতো বস্তুতঃ কে বা জানাতি ন কোহপি জানাতীত্যর্থঃ । তত্ত্বতো বস্তুমশক্যত্বেহপ্যেকদেগেন রাজযোগপ্রভাবমাহ । জ্ঞানং স্বরূপাপরোক্ষাভূতবো মুক্তির্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতির্নির্জিকারস্বরূপাবস্থিতরূপা জীবমুক্তিঃ সিদ্ধিরগিমাদি-  
গুরুবাক্যেন গুরুবচসা লভ্যতে । রাজযোগাদিতি শেষঃ ॥ ৮ ॥

অনন্তর রাজযোগের প্রশংসা কথিত হইতেছে—প্রকৃতপক্ষে সকলে রাজযোগের মাহাত্ম্য অবগত হইতে পারে না । তবে কিঞ্চিদ্ভাষ্য প্রকাশ করা বাইতে পারে যে, গুরুবাক্যানুসারে রাজযোগ সাধন করিতে পারিলে তত্ত্বজ্ঞান অগ্নে এবং বিদেহমুক্তি হর, তাহা হইলেই নির্জিকার স্বরূপে অবস্থিতি, অর্থাৎ জীবমুক্তি এবং অগিমাগি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥

দুর্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্লভং তত্ত্বদর্শনম্ ।

দুর্লভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা ॥৯॥

দুর্লভ ইতি । বিশেষণে বিধিত্যবয়বস্তি প্রমাতারঃ স্বসঙ্গেনেতি বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আশুদ্বিধাঃ সুখাদয়স্তেবাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্লভঃ । তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষাভূতবঃ দুর্লভং, সহজাবস্থা তুর্ধ্যাবস্থা । সদ্গুরোঃ দৃষ্টি স্থিরা যন্ত, বিটেনব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণস্ত করুণাং দয়াং বিনেতি সর্বত্র সম্বধ্যতে দুর্লভা লক্ষ্যমশক্যা । “হুঃ স্ত্রাৎ কটেনিবেধয়ো” রিতি কোষঃ । গুরুকৃপয়া তু সর্বং শুলভমিতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

পুত্র কলত্রাদি বিষয় পরিত্যাগ সামর্থ্য এবং পরলোকে স্বর্গসুখ সম্ভোগবাসনার নিবৃত্তি, তত্ত্বদর্শন অর্থাৎ অপরোক্ষ আত্মসাক্ষাৎকার, এবং সহজ ভাব প্রাপ্তি অর্থাৎ সমাধি এই সমুদায় দুর্লভ । সদ্গুরুর কৃপা ব্যতীত এই সমুদায় লাভ হয় না, জীকুর কৃপা হইলে সহজেই এই সমুদায় শুলভ হইয়া থাকে ॥৯॥

বিবিধৈরাসনৈঃ কুণ্ডৈর্বিচিত্রৈঃ করণৈরপি ।

প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥১০॥



বিবিধৈবিকি । বিবিধৈবরনেকবিধৈবাসনৈবস্যেদ্যাদি পীঠৈর্কিচিৎত্রৈর্নানাবিধৈঃ  
কুন্তৈবৈঃ । বিচিৎত্রৈবিকিকাকিগোলকজ্ঞানোভয়ত্র সম্বধ্যতে । বিচিৎত্রৈবরনেক-  
প্রকারকৈঃ করণৈর্গঠৈসিন্দো প্রকৃষ্টোপকারকৈর্কহঃমুদ্রাদিভির্কহাশক্তৌ কুণ্ডলিত্তাং  
প্রবুদ্ধায়াং গতনিদ্রায়াং সত্যাং প্রাণো বায়ুঃ শূন্তে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে অপরং  
প্রাপ্নোতি । ব্যাপারাতাবঃ প্রাণস্ত্র অপরং । ১০ ।

পূর্বকথিত বিবিধ প্রকার আসন নানা প্রকার কুন্তক এবং মুদ্রাদি  
অপরাপর হঠযোগসাধন করিলে মহাশক্তি কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা হয়েন  
এবং কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা অর্থাৎ জাগ্রুতি হইলে প্রাণবায়ু শূন্তে গম্যপ্রাপ্ত  
হয় অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া বিবর সম্বন্ধ পরিত্যাগপূর্বক স্থির  
ভাবে অবলম্বন করে ॥১০॥

উৎপন্নশক্তিবোধস্য ত্যক্তনিঃশেষকর্মণঃ ।

যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥১১॥

উৎপন্নৈতি । উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো বস্য তস্য, ত্যক্তানি  
পরিহৃতানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কর্ম্মাণি বেন তস্য যোগিনঃ । আসনেন  
কারিকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্তিষ্ঠতি । প্রত্যাহারধারণাধ্যান-  
সম্প্রজাতসমাভিমানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি । “অসঙ্গে হ্রয়ঃ  
পুরুষ” ইতি ক্রতেরগরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সম্বগুণাত্মিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি ।  
পরৈবরাগ্যেণ দীর্ঘকালসম্প্রজাতভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্তনির্কিকার-  
ব্রহ্মপাবহিত্তির্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তুর্ধ্যাবস্থা জীবমুক্তঃ স্বয়মেব প্রবর্ত্তারম্ভঃ বিনৈ  
প্রভায়তে প্রাহুর্ভবতি । “বেন, ত্যক্তসি তত্য়জ্জৈতি নিঃসঙ্গঃ প্রজয়া ভবে”দিত্তি  
চ ক্রতে: ॥ ১১ ॥

যে সাধক কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবুদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তিনি  
দৈহিক ও মানসিক সর্ববিধ কর্ম্ম পরিত্যাগে সমর্থ হইয়াছেন, তাঁহার  
সমাধি অবস্থা আগমন করিয়াছে ; আসনাদি করিলে দৈহিক ব্যাপার  
পরিত্যক্ত হয় এবং প্রত্যাহার, ধ্যান, ধারণা ও সংপ্রজাত সমাধি প্রভৃতি

যোগ সাধনা দ্বারা মানসিক ব্যাপার নিবৃত্তি হইয়া ঐ ব্যাপার বুদ্ধিতে বিস্তমান থাকে । তৎপরে পরম বৈরাগ্য অথবা দীর্ঘকাল সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভ্যাস দ্বারা বুদ্ধিব্যাণার নিবৃত্তি হইলে নির্বিকার স্বরূপে অবস্থিতি হয়, ইহাই সহজাবস্থা অর্থাৎ জীবমুক্তি । কুণ্ডলিনীর জাগরণ ও সর্বপ্রকার কর্ম্মত্যাগ হইলে কোনপ্রকার যত্ন না করিলেও সহজাবস্থা উপস্থিত হয় ॥ ১১ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে ।

তদা সর্বাণি কর্ম্মাণি নির্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

সুশ্রুয়েতি । প্রাণে বায়ৌ সুষুম্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি, মানসেহস্তঃ-  
করণে শূন্যে দেশকালবস্তপরিচ্ছেদবিহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তন্মিন্ কালে  
যোগবিদ্বিত্ত্বনিরোধজঃ সর্বাণি কর্ম্মাণি সপ্রারদ্ধানি নির্মূলানি কথোতি  
নির্মূলয়তি । নির্মূলশব্দান্তৎকরোত্তীতি গিচ্ ॥ ১২ ॥

প্রাণবায়ু যখন সুষুম্নাতে গমনাগমন করিতে থাকে, এবং অন্তঃকরণ  
দেশ, কাল ও বস্তু-পরিচ্ছেদবিহীন ব্রহ্মে প্রবেশ করে, তখনই চিন্তা-  
বৃত্তিনিরোধজ যৌগী সর্বকর্ম্ম বিনাশ করিতে সমর্থ হন এবং এই  
অবস্থা প্রাপ্ত হইলে পূর্বজন্মার্জিত কর্ম্মসংস্কার বা অদৃষ্ট ক্ষয় পাইয়া  
থাকে ॥ ১২ ॥

অমরায় নমস্তভ্যং সোহপি কালত্বয়া জিতঃ ।

পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥

সমাধ্যত্ব্যাসেন প্রারব্ধকর্ম্মণোহ্যভিভবাজ্জিতকালং যোগিনঃ নমস্করোতি—  
অমরয়েতি । ন ত্রিরত ইত্যমরঃ তন্মা অমরায় চিরজীবিনে তুভ্যং যোগিনে  
নমঃ । সোহপি হর্ক্সারোহপি কালো যত্নত্বয়া যোগিনা জিতোহভিভূতঃ

ইদং কাক্যং নমস্করণে হেতুঃ । স কঃ ? যশ্চ কালস্ত বদনে মুখে এতদদৃশ্যমানং  
চরাচরং স্বাবরভক্ষ্যং জগৎ সংসারঃ পতিতং সোহপি জগদ্রক্ষকোহপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

যিনি সমাধি অভ্যাস করিয়া প্রারম্ভ কর্ষের বিনাশপূর্বক কালকে  
জয় করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার । চিরজীবী যোগী, তোমাকে  
নমস্কার । যে কাল হুর্কার, তুমি সেই কালকে জয় করিয়াছ, অতএব  
হে যোগী, তোমাকে নমস্কার । যে কালের করাল বদনে স্বাবর ও  
জজ্ঞমাত্মক পরিদৃশ্যমান এই জগৎ পতিত রহিয়াছে, সেই জগদ্রক্ষক  
কালও যখন তোমার নিকট পরাভূত হইয়াছে, তখন তোমাকে  
নমস্কার ॥ ১৩ ॥

সমাধিসিদ্ধার্থমমরোল্যাদিসিদ্ধিক্রমঃ ।

চিন্তে সমহমাপন্নে বায়ো ব্রজতি মধ্যমে ।

তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

পূর্বোক্তমরোল্যাদিকঃ সমাধিসিদ্ধাবেব সিধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তর-  
সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ—চিন্ত ইতি । চিন্তেহন্তঃকরণে সমস্তং ধ্যোগাকারবৃত্তি-  
প্রবাহক্ৰম্ আপন্নে প্রাপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে সুষুম্নায়াং ব্রজতি সতীতি  
চিন্তসম্বন্ধে হেতুঃ । তদা তস্মিন্ কালং অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্বোক্তাঃ  
প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্ত ন চাজিতচিন্তস্ত সিধ্যতীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

সমাধিসিদ্ধি হইলে পূর্বোক্ত অমরোলী মূর্ত্তাদি সিদ্ধি হয়, সেইজন্ত  
সমাধিনিরূপণানন্তর সমাধিসিদ্ধিতে তাহাদিগেরও সিদ্ধি হয়, তাহাই  
বলিতেছেন ।—যখন চিন্তের সমতা হয়, এবং প্রাণ সুষুম্নাতে গমন  
করে, তখনই পূর্বোক্ত অমরোলী বজ্রোলী ও সহজোলী এই তিনটি  
মূর্ত্তা সিদ্ধি হইয়া থাকে । বাহার প্রাণ ও চিন্ত জয় হয় নাই, তাহার  
উক্ত মূর্ত্তা ত্রয় সিদ্ধি হয় না ॥ ১৪ ॥

ইষ্টাভ্যাসং বিনা জ্ঞানমোক্ষয়োরসিদ্ধিঃ ।

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ

প্রাণোহপি জীবতি মনো অয়ন্তে ন যাবৎ ।

প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্যো

মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদমৃঃ ॥ ১৫ ॥

ইষ্টাভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষং ন সিধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি । যাবৎ প্রাণো জীবতি অপিশব্দাদিস্থিরাণি জীবন্তি ন তু অয়ন্তে । যাবদ্মনো ন অয়ন্তে কিন্তু জীবন্ত্যেব ইষ্টাপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণশ্চ জীবনং স্বস্ববিষয়গ্রহণমিস্থিরাণাং জীবনং, নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং, তত্তদ্ব্যবত্তত্তগরনমত্র বিবক্ষিতম্ । ননু স্বরূপতন্ত্বেষাং নাশস্তাবননস্তত্ত্বঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপবোক্ষামুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি ন কুতোহপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকবাদিতি ভাবঃ । প্রাণো মনঃ ইদং দ্বয়ং যো যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্মাস্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি । ব্রহ্মরূপে নির্ঝাপারদ্বিতিঃ প্রাণশ্চ লয়ঃ । ধ্যেয়াকারাবেশাৎ বিষয়ান্তরেণাপরেণ মনসো লয়োহমৃতঃ । অলীনপ্রাণোহলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপার- শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ । তদুক্তং যোগবীকে—“নানাবিধৈর্ধর্মিচারৈরন্ত ন সাধ্যং জায়তে মনঃ । তস্মাদন্তস্ত ভয়ঃ প্রাণঃ প্রাণশ্চ ভয় এব হি ॥” ইতি । “নানামার্গৈঃ সুখং দুঃখং কৈবল্যং পরমং পদম্ । সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নাস্তথা শিব- ভাবিত” মতি চ । সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ । এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিধ্যতীতি সিদ্ধং, ক্রতিশ্রুতীতিহাসপুরাণাদিষু চৈদং প্রসিদ্ধম্ । তথাহি—“অথ তদর্শনান্নাপারো যোগ” ইতি । তদর্শনমাত্মদর্শনম্ । “অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবঃ মম্বা ধীরোহর্ষশোকো জহাতী”তি । “অদ্ব্যাত্তিজ্ঞানান্নযোগাদেব” ইতি । “বদা পকাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ । বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহঃ পরমাং গতিম্ । তাং যোগমিতি মন্তস্তে স্থিরামিস্থিরাধরণাম্ ॥” অপ্রমত্তস্তদা ভবতীতি । “বদাস্ততশ্চেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং ধরণমেনেহ যুক্তঃ প্রপুঞ্জ্যেৎ ॥ অত্রং ক্রাং সর্কৃতশ্চৈ-

কিঁত্বঃ জ্ঞানং দেবং যুচ্যতে সৰ্বপাপৈঃ ॥ ব্রহ্মণে স্বামহং ওমিত্যাদ্বানং যুক্তী-  
 তেতি ত্রিকল্পতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ । তদ্বিদ্ভিরাণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন  
 প্রত্যয়েত বিদ্বান্ ॥” “শ্রোতাংসি সৰ্ব্বাণি ভয়াবহানীতি । ওমিত্যেবং ধ্যায়থ  
 আত্মান”মিত্যাद्याঃ প্রত্যয়ঃ । যতিধর্মপ্রকরণে ময়ুঃ—“ভূতভাবানবেক্ষেত  
 যোগেন পরমাত্মনঃ । দেহদ্বয়ং বিহারান্তমুক্তো ভবতি । বন্ধনাৎ ॥” বাজবল্যস্মৃতৌ  
 —“ইজ্যাচায়দমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্মণাম্ । অরং তু পরমো ধর্মো যদ্বোগেনাত্ম-  
 দর্শনম্ ॥” মহর্ষির্মতাঃ—“অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সৰ্বান্ বিহার বিজসত্তমঃ । যোগা-  
 ভাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি ॥ ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং জ্ঞীশূদ্রাণাং চ  
 পাবনম্ । শান্তয়ে কর্মণামগ্ৰদ্ব্যোগান্নান্তি বিমুক্তয়ে ॥” দক্ষস্মৃতৌ ব্যতিরেক-  
 মুখ্যেণোক্তং—“স্বসংবেদ্যং হিতম্ ককুমারীজ্ঞীমুখং বথা । অবোগী নৈব জানাতি  
 জাত্যকো হি বথা যট”মিত্যাद्याঃ স্মৃতয়ঃ । মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ—  
 “অপি বর্গাবকৃষ্টস্ত নারী বা ধর্মকাঙ্ক্ষিনী । তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং  
 গতিম্ । যদি বা সর্বধর্মজ্ঞো যদি বাপ্যকৃতী পুমান্ । যদি বা ধার্মিকশ্রেষ্ঠো  
 যদি বা পাপকৃত্তমঃ ॥ যদি বা পুরুষব্যাত্তো যদি বা ক্লৈব্যধারণকঃ । নরঃ সেব্যমহাঃ  
 দুঃখং জরামরণসাগরম্ । অপি জিজ্ঞাসমানোহপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ততে ॥” ইতি ।  
 ভগবদগীতারাম্ “যুক্তস্বয়ং সদাত্মানং যোগী নিযতমানসঃ । শান্তিঃ নির্বাপ-  
 পরমাং যৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ যৎসাত্মৈয্যঃ প্রাপ্যতে স্থান”মিত্যাदि চ ।  
 আকিত্যপুবাণে—“যোগাৎ সজ্জায়তে জ্ঞানং যোগো ময্যেকচিত্ততা ।” স্বন্দপুবাণে—  
 “আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাস্তচ্চ যোগাদৃতে ন হি । স চ যোগশ্চিরং কালম-  
 ভ্যাসাদেব সিধ্যতি ॥” কুর্ধপুবাণে শিববাক্যম্—“অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং  
 পরমহুর্ভূতম্ । বেনাত্মানং প্রপশুস্তি ভাহুমন্তমিবেশ্বরম্ । যোগাগ্নিদ্বিত্যি  
 শেবং পাপপঞ্জরম্ । প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্বাণমৃচ্ছতি ॥” গরুড়পুবাণে  
 —“তথা যতেত মতিমান্ বথা শ্রান্নিবৃন্তি পরা । যোগেন লভ্যতে সা তু ন  
 চাভ্যেন তু কেনচিত্ ॥ ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধম্ । পরাবর-  
 প্রসক্তা বীরস্য নির্বেদসম্ভবা ॥ স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধসমস্তক্লেশশকরঃ । নির্বাণং  
 প্রাপ্য স নির্যাত ॥” ইতি ॥ সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধি পূর্ণো বদ্যাত্মদর্শ-  
 তেনৈব সকলং কৃতম্ ॥ আত্মায়ামঃ

সদা পূর্ণঃ স্নুখমাত্যস্তিকং গতঃ । অতন্তস্তাপি নিকের্ষঃ পরানন্দময়ন্ত ৫ । তপসা  
ভাবিতাস্তানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ । প্রতরন্তি মহাস্তানো যোগেনৈব  
মহার্ণবম্ ।” বিষ্ণুধর্ম্মে—“যচ্ছ্রেয়ঃ সর্বভূতানাং জীণামপ্যুপকারকম্ । অপি  
কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ ॥ ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্বে দেবৈর্দেব-  
বিত্তিস্তথা । যোগ এব পরং শ্রেয়ন্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা ॥” বাশিষ্ঠে—“হঃসহা রাম  
সংসারবিষবেগবিস্মৃতিকা । যোগগারুড়মদ্রোণ পাবনেনোপশাম্যতি ।”

নহু তত্ত্বমস্তাদিবার্টকারপ্যরোক্শপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যো যোগে  
প্রয়াসঃ কার্য্যঃ । ন ৫ বাক্যজ্ঞানস্তাপরোক্শে প্রমাণাসম্ভবঃ ইতি বাচ্যম্  
তত্ত্বমস্তাদিবাক্যজ্ঞানং জ্ঞানমপরোক্শম্ অপরোক্শবিষয়কত্বাৎ, চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যাক-  
বদিত্যহুমানস্ত প্রমাণত্বাৎ । ন ৫ বিষয়গতাপরোক্শস্ত নীরূপত্বাদ্বেদসিদ্ধিরিতি  
বাচ্যম্, অজ্ঞানবিষয়চৈতন্তাদাত্ম্যাপন্নত্বান্তরূপস্য তস্ত স্মিরূপত্বাৎ ।  
যথাহি—ঘটাদৌ চক্ষুঃসঙ্গিকর্ষণান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদধিষ্ঠানচৈতন্তজ্ঞাননিবৃত্তৌ  
তচ্চৈতন্তজ্ঞানবিষয়ত্বাৎ তদ্বটস্যা জ্ঞানবিষয়চৈতন্তজ্ঞানাত্ম্যাপন্নত্বাৎ চাপরোক্শম্ ।  
তথা তত্ত্বমস্তাদিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্তাকারান্তঃকরণবৃত্ত্যুপপাদনে সতি তদজ্ঞানস্ত  
নিবৃত্ত্যেবৈব তত্ত্বমস্তাদিবাক্যচৈতন্তজ্ঞানস্যাপরোক্শমিতি ন হেতুসিদ্ধিঃ । ন  
চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোক্শং প্রত্যাক্শরোক্শবিষয়কত্বেন প্রয়োজকত্বাৎ ।  
নহিন্দ্রিয়জ্ঞং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন স্নুখাদিপদেষু ব্যাভিচার্য্যৎ । অথবা ভিষ্যক্ত-  
চৈতন্তাভিন্নতয়া ভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্শম্ । অতিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্ত্যাবরণকত্বং  
পরোক্শবৃত্তিস্থলে বাবরণনিবৃত্ত্যাবান্ধাতিব্যাপ্তিঃ । সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্ত  
নাশং সর্পঃ কিন্তু বজ্রব্রিতি বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্ত নাবরণং নিবর্ত্তয়তীতি তত্র  
পরোক্শ এব বিষয়ঃ । বেদান্তবাক্যজ্ঞং ৫ জ্ঞানমাবরণনিবর্ত্তকত্বাদপরোক্শমেব  
তদ্বদনাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নম্ । জ্ঞাননিবর্ত্তকপ্রমাণাসম্ভাবনাদিদোষসামান্যতাব-  
বিশিষ্টস্যৈব তন্তাজ্ঞাননিবর্ত্তকত্বাৎ । কিঞ্চ “তং হৌপনিষদং পুরুষং প্ৰজাহী”তি  
ঋতিপ্রতিপন্নমূপনিষদজাগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং ত্বাৎ । তদ্বাতত্ত্বমস্তাদি-  
বাক্যাহেবাপরোক্শমিতি চেন্ন অহুমানস্তাপ্রয়োজকত্বাৎ । ন ৫ প্রত্যাক্শং প্রতি

নিকৃষ্টাক্ষসামাংগং প্রতীক্ষিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জগদ্ব্যস্যৈব প্রয়োজকত্বান্নিত্যানিত্য  
সাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎপ্রয়োজকত্বমিতি, তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে  
ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যাকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ । ন চ  
মনসোহনিদ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকাত্বাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুয্য  
মেবাদিশা মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিন্দ্রিয়েষেব কিঞ্চিৎকৰ্ষং ব্রবীতি । ন তু  
তদ্রূপানিন্দ্রিয়ত্বং তদ্বং চ যৎ স্বথগোপাধিবিশেষ এব । অতএব “কর্ষেইন্দ্রিয়ং তু  
পাষুদি মনোনেত্রাদিধৌদ্রিয়” মিতি প্রত্যক্ষং শ্রীদৈন্দ্রিয়কমপ্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়-  
মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোষেহপীন্দ্রিয়াপ্রমাণকজ্ঞানশ্রীপ্রত্যক্ষত্বং বদন্  
মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে । • “ইন্দ্রিয়াণি দর্শকং চে”তি  
গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণম্ । কিঞ্চ তদ্ব্যমস্যাদিবাক্যজ্ঞানং শব্দম্ ।  
শব্দভগ্নত্বাদবজ্ঞেতেত্যাদি বাক্যভগ্নজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষবিবোধিশব্দত্বসাধকেন  
সংপ্রতিপক্ষঃ । ন চেদমপ্রয়োজকম্, শব্দং প্রত্যেব শব্দস্য জনকত্বেন লাঘব  
মূলকানুকূলতর্কাত্ । তন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যাকারণভাবদ্বয়-  
কল্পনে গৌরবম্ । অপিচ মনননিদ্রিয়াসনাভ্যাং পূর্ব্বমপ্যুৎপন্নম্ । তব মতে  
পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্তকমিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিঃ প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি  
গৌরবম্ । যম তু সমাধাভ্যাসপরিণাকোপসম্ভাবনাদিসকলমলরহিতেনাস্তঃকরণে-  
নাস্তানি দৃষ্টে সতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিৎগৌরবাবকাশঃ । “এষ  
সর্কেষু ভূতেষু গৃঢ়াত্মা ন প্রকাশতে । দৃশ্যতে ব্রহ্মায়া বুদ্ধ্যা স্মৃক্ষয়া স্মৃক্ষদর্শিভিঃ ।”  
যজ্ঞেধাঅনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্য অজ্ঞাননিবৃত্তার্থকেন যত্নমুখ্যং প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন  
কঠবল্লীহুমৃত্যুপদেশেন সন্মতোহয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদ ইতি । যদি তু  
মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধত্বকৃতগৌরবমিতি  
মতমাত্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্দ্বন্দ্বঃসংস্বাধে গিচ্ছেৎব্যবহিতৌত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবা-  
ত্তত্ত্বং বাক্যস্মরণাদিকল্পনং মহৎগৌরবাপাদকমেব । নহু ন বহুং কেবলেন  
তর্কেণ শব্দজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ বিস্তৃত্যপি । তথাহি—“তং  
চৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামো”তি শ্রুত্যা চৌপনিষৎ পুরুষস্ত নোপনিবজ্ঞত্ববুদ্ধি-

বিষয়ত্বমাত্রঃ প্রত্যক্ষাদিগম্যেহপ্যোপনিষদে ব্যবহারপক্ষেঃ । যথা হি বাদশ-  
কপালেহষ্টানাকপালানাং সত্ত্বেহপি বাদশকপালনঃস্তুতেনাষ্টকপালাদিব্যবহারঃ ।  
যথা বিপুত্রাদাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ, তথাহাপি নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি ।  
উপনিষদ্বাদগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ । তচ্চ মনোগম্যত্বেহুপপন্নমিতি চেন্ন, নহি  
প্রত্যয়েনোপনিষদ্বিন্নং সর্বং কারণেহন ব্যবর্ততে । শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্বাপ্যাস্ত্র-  
পরীক্ষে মন আদীনং করণত্বসাক্ষীকারাৎ । কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব “শ্রোতব্যঃ  
প্রতিবাক্যেভ্য” ইতি স্মরণাৎ । স চার্থো মমাপি স্মৃত ইতি ন কিকিঁদেতৎ ।  
প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্যকল্পনা চাস্ত্রপরোক্ষে শব্দস্ত প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব  
বক্তৃমুচিতম্ । শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্যাং তু প্রত্যাদিসম্মতত্বাৎকল্পয়িতৃমুচিতমেব ।  
এবংস্থিতে ‘মনসৈবামুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্যম্’মিত্যাदिপ্রত্যয়োহপ্যাজ্ঞাস্তন প্রতি-  
পাদিতা ভেদেষুঃ । বস্তু কৈশ্চিত্তজ্ঞঃ—দর্শনবৃত্তিঃ প্রতি মনোমাত্রস্তোপাদানত্ব-  
পরায়ত্বাৎ প্রত্যয়ে ন বিকল্যন্ত ইতি তদতীত্ব বিচারাসহম্ । বতঃ প্রমাণাকাজ্জায়াং  
প্রবৃত্তান্তাঃ কথমুপাদানপর্য ভেদেষুঃ—‘কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসে’ত্যাদি প্রত্যয়া  
সাবধারণয়া সর্কাসাং বৃত্তীনামনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাজ্জাতাবেনো-  
পাদানতাৎপর্যকত্বেন \*বর্ণয়িতুং কথং শক্যেবন । পূর্বং বিতীতবল্যাং প্রণবস্ত  
ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তস্তাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শব্দাং নিবারণিতুং মনসৈবামুদ্রষ্টব্য  
মিত্যাदि সাবধারণবাক্যানাত্যেব বর্ণয়িতুং শক্ত্যানি স্মৃতিত্বলমতিবাগ্ তালেন  
বস্ততস্ত যোগিনাং সমাধৌ দ্রবিতপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সর্বগাত্তপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষম্ ।  
তদানীং পরোক্ষসামগ্র্যভাবে নাপি স্মরণং তেবাং পূর্ববিশিষ্টানমুভবাৎ । নাপি  
সুখাদিজ্ঞানবৎ সাক্ষিরূপম্ অপসিদ্ধান্তাৎ । নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামাগ্ণে করণ-  
নিয়মাৎ । নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেবামসম্নিকর্ষণং তস্মাদ্ভানসিকী প্রট্টমেব সা বাচ্যেতি  
মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বম্ চ দ্রবমপহুবমেবেতি । যেহপি যোগপ্রত্যয়াঃ সমুচ্চর্য  
কল্পয়ন্তি, তেষামপি পূর্বোক্তদূষণগণস্তদবস্থ এব । তস্মাদযোগজ্ঞসংস্কারসচিবমনো-  
মাত্রগম্য আশ্রয়তি সিদ্ধম্ । ন চ কামিনীঃ ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎ-  
কারস্যেব ভাবনাজন্তুত্বেনাসাক্ষাৎকারস্তাপ্যপেক্ষাসহঃ, অবাধিতবিষয়ত্বাৎ



দোষজন্তুতাবাক্য। কামিনীসাক্ষাৎকারস্ত তু বাধিতবিষয় স্বাদোষজন্তুতাবাক্য-  
 প্রামাণ্যং ন, ভাবনাজন্তুতাবাক্যং। ন চ ভাবনাসমাধেজ্ঞাপকস্বৈ প্রমাণান্তরাপাতঃ।  
 তস্ত মনঃসহকারিত্বনিরূপণানিগুণৈর্নৈয়ায়িকাদিভিরপি যোগজপ্রত্যক্ষ-  
 আলৌকিকপ্রত্যক্ষেহস্তর্ভাবঃ কৃতঃ। যোগজালৌকিকসম্মিকর্ষণে যোগিনো  
 ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টসুস্মার্মাঙ্গানমপি স্বার্থঃ পশ্যন্তি। তথাচ পাতঞ্জলসূত্রে।—  
 “স্মৃতস্তরা তত্র প্রজ্ঞা প্রত্যাহমানপ্রজ্ঞাত্যামন্তবিষয়াবিশেষার্থভাঃ”তত্র সমাধৌ বা  
 প্রজ্ঞা অন্তাঃ প্রত্যঃ প্রবণং শব্দবোধঃ। অহুমননমহুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপ-  
 প্রজ্ঞাত্যামন্তবিষয়া বিষয়াঃ কৃতঃ, বিশেষার্থভাঃ। বিশেষো নির্দিক্কলোহর্থে  
 বিষয়ো যন্তাঃ সা তথা তস্তাবস্তবাতঃ তস্মাচ্ছব্দশ্রাব্যদার্থতাবচ্ছেদকপূর্ব্বস্বারে  
 ণৈব অহুমাণস্ত ব্যাপকতাবচ্ছেদকপূর্ব্বস্বারেণৈব স্বীকৃতকহনিয়েন তদগ্রহণে  
 যোগ্যবিশেষ্যমাত্রপরিহারিত্যর্থঃ। তত্র বাদবায়ণকৃতং ভাব্যম্—প্রত্যক্ষমর্মবিজ্ঞানং  
 তৎসাম্যান্তবিষয়ং নহাগমেন শক্যো বিশেষোহভিধাতুং কস্মিন্হি বিশেষেণ কৃতঃ  
 সঙ্কেতঃ শব্দ ইত্যরভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানিগ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতসুক্ষ্মগতো বা  
 পুরুষগতো বেতি। যোগবীজে—“জ্ঞাননিষ্ঠোবিরক্তোহপি ধর্ম্মজ্ঞোহপি জিতেন্দ্রিয়ঃ  
 বিনা যোগেন দেবোহপি ন যোক্ষং লভতে প্রিয়ে!”কিঞ্চ, “তদেব সন্তঃ সহ কর্ণ-  
 গতি লিঙ্গং মনো যত্র নিবিস্তমস্যে”তি প্রতেঃ। “কারণং গুণসংজ্ঞোহস্ত্য সর্ব্বসদ-  
 যোনিভগ্নম্”ইতি স্মৃতেশ্চ দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাদ্যাষু দ্বো ভবতি তামেব  
 যোনিং জীবঃ প্রাপ্নোতীতি যোগহীনস্য জন্মান্তরং শ্রাদেব, মরণসময়ে সমুদ্ভূত-  
 বৈক্লব্যপ্রায়োগিনা বাহয়িতুমশক্যভাঃ। তদুক্তং যোগবীজে—“দেহাবসানসময়ে  
 চিত্তে বদ্ব্যভিভাবয়েৎ। তত্বেদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণম্। দেহান্তে কিং  
 ভবেজ্জন্ম তত্র জ্ঞানস্তি মানবাঃ। তস্মাজ্জ্ঞানকং বৈরাগ্যং জপশ্চ কেবলং শ্রমঃ।  
 পিপীলিকা যদা লগ্ন। দেহে জ্ঞানাস্থিচ্যুতে। অসৌ কিং বৃশ্চিকৈর্দধৌ দেহান্তে  
 বা কথং সুখী।” যোগিনাং তু যোগবলেনাস্তকালেহপ্যাস্থ্যভাবনয়া যোক্ষ এবৈবি  
 ন স্যাজ্জন্মান্তরম্। তদুক্তং ভগবতা—“প্ররাণকালে মনসাহচলেন ভক্ত্যা যুক্তো  
 যোগবলেন চৈব ইত্যুচ্যে—“যঃ চৈকা হৃদয়স্ত নাভ্য” ইত্যাদি প্রতেশ্চ

ন চ তৎসমস্তাদিবা ক্যস্তাপরোকজ্ঞানজনকত্বং তদ্বিচারস্ত বৈবৰ্থ্যমেবেতি শঙ্ক্যম্ ।  
 বাক্যবিচারস্ত জ্ঞানস্ত যোগদ্বারাহপরোকজ্ঞানসাধনত্বাৎ । অত্র চ যোগবীজে  
 গোবীধরসংবাদো মহানন্তি, ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে—দেবুবাচ । “জ্ঞানিনস্ত মূতা  
 য়ে বৈ তেবাং ভবতি কীদৃশী । গতিং কথং দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে ॥ ঈশ্বর  
 উবাচ । দেহান্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাং পাপাং ফলমবাধ্যতে । যাদৃশং তু ভবেন্ত-  
 চ্ছুক্তা জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ ॥ পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিম্ । ততঃ  
 সিদ্ধস্ত কুপয়া যোগী ভবতি নাস্তথা । ততো নশ্বতি সংসারো নাস্তথা শিব-  
 ভাবিতম্ ॥ দেবুবাচ । জ্ঞানাদেব তি মোক্ষং চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সন্ত । ন কথং সিদ্ধ  
 যোগেন যোগঃ কিং মোক্ষদা ভবেৎ ॥ ঈশ্বর উবাচ । জ্ঞানিনেব হি মোক্ষহি তেবাং  
 বাক্যং তু নাস্তথা । সৰ্কে বদন্তি খজোন জয়ো ভবতি তর্হি কিম্ ॥ বিনা যুদ্ধেন  
 বীৰ্য্যেণ কথং জয়মবাধ্যতে । তথা যোগেন সহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ ॥  
 নমু জনকাদীনাম্ যোগমস্তরোণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবা  
 প্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ, উচ্যতে—তেবাং পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগসংস্কারাজ্-  
 জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি । পুরাণাদৌ ক্রয়তে ; তথাহি—“জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা  
 চৈবাসিতাদয়ঃ ক্রিয়াজীনকাত্যস্ত তুলাধারাদয়ো বিশঃ ॥ সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং সিদ্ধিং  
 পূর্বাভ্যন্তরযোগতঃ । ধর্মব্যাদয়ঃ সন্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ ॥ মৈত্রেয়ী সুলভা  
 শাকী শাণ্ডিলী চ তপস্বিনী ॥ এতে চাত্রে চ বহুবো নীচবোনিগতা অপি । জ্ঞান-  
 নিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্বাভ্যন্তরযোগতঃ ॥” ইতি । কিঞ্চ পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাস  
 পুণ্যতারতম্যেন কেচিদ্ভ্রূক্ষৎ ; কেচিদ্ভ্রূক্ষপুত্রত্বং ; কেচিদেবর্ষিত্বং ; কেচিদ্ভ্রূক্ষর্ষিত্বং  
 কেচিদ্ভ্রূক্ষনিবং ; কেচিদ্ভ্রূক্ষপ্রাপ্তাঃ সন্তি । তত্রোপদেশমস্তরেণৈবীত্মসাকংকারবস্তো  
 ভবেয়ং । তথাহি—হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবভৃগুদায়ো জ্ঞানসিদ্ধা  
 ইত্যেব পুরাণাদিহু ক্রয়তে । যত্নু ব্রাহ্মণএব মোক্ষাধিকারীতি ক্রয়তে পুরাণাদৌ  
 তদ্বোগিপৰম্ । তচ্ছুক্তং গরুড়পুরাণে—“যোগাভ্যাসো নৃণাং ধেবাং নাস্তি  
 জ্ঞানান্তরাদৃতঃ । যোগস্ত প্রাপ্তয়ে তেবাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ ॥ জীবাচ্ছ্রবমত্যোতি  
 ততো বৈশ্বত্মাপ্রুয়াৎ । ততশ্চ কত্রিয়ো বিপ্রঃ কৃপাদীনস্ততো ভবেৎ ॥ অনুচানঃ

অতো যজ্ঞা কৰ্মজ্ঞাসী ততঃ পরম্ । ততো জ্ঞানিষ্মভ্যোক্তি যোগী মুক্তিঃ  
ক্রমাস্তে"দিত্তি । শৃঙ্গবৈশাদিক্রমাদ্যোগী ভূষা মুক্তিঃ লভেদিত্যর্থঃ । ইখং চ  
যোগসৰ্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্যোগোৎপন্নতত্ত্বজ্ঞানেন সৰ্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধম্ ।  
যোগিনস্ত ভ্রষ্টশ্চাপি ন শৃঙ্গানিক্রমঃ । "তটীনাং ক্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোহতি-  
জায়তে । অথবা যোগিনা"মেবেত্যনি ভগবদ্বচনাদিত্যস্য ॥ ১৫ ॥

হঠযোগসাধন ব্যতিরেকে মোক্ষলাভের সম্ভাবনা নাই; তজ্জন্ত  
বলিতেছেন যে, যে পর্য্যন্ত প্রাণ ও ইন্দ্রিয়ের মরণ না হয়, সেই পর্য্যন্ত  
মনের আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় না । ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ী  
দ্বারা যে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন । স্বীয় স্বীয়  
বিষয় গ্রহণ অর্থাৎ চক্ষু যে রূপ দর্শন করে, কর্ণ যে শব্দ শ্রবণ করে, এই  
সকলই ইন্দ্রিয়গণের জীবন এবং নানা বিষয়ে যে বৃত্তি উৎপাদন করে,  
তাহাই মনের জীবন; আর এই সকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ,  
প্রাণাদির বিনাশ তাহাদিগের মরণ নহে । প্রাণ ও ইন্দ্রিয়গণের এইরূপ  
মরণ না হইলে আত্মার অপমোক্ষানুভব হয় না, এই জন্ত প্রাণ,  
ইন্দ্রিয় ও বৃত্তি সমুদায় জ্ঞানের প্রতিবন্ধক । যে যোগী প্রাণ ও মন  
এই উভয়কে বিলীন করিতে পারে, সেই যোগী আত্মস্তিক স্বরূপাবস্থারূপ  
মোক্ষলাভ করিয়া থাকে । নির্ঝর্যাপাররূপে ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের  
লয় । যে সাধকের প্রাণ ও মন লয় হয় নাই, সে কোনরূপেই মোক্ষলাভ  
করিতে পারে না । অতএব প্রকার শত শত পন্থা অবলম্বন করিলেও সে  
মোক্ষলাভে সক্ষম হয় না । যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,  
বহুপ্রকার বিচার-বিতর্ক দ্বারাও মনের সমতা হয় না, অতএব মন ও  
প্রাণ ইহাদিগকে জয় করা উচিত । শিব বলিয়াছেন,—অন্তান্ত বহুবিধ  
পন্থা অবলম্বন করিলে সূক্ষ্ম দুঃখ লাভ হইতে পারে, যোগমার্গে পরম-  
পদ কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে । এতদ্বারা স্পষ্টতঃই অবগত হওয়া বাইতেছে

যে, যোগ ব্যতিরেকে জ্ঞান বা মোক্ষলাভ হইতে পারে না। ঋতি, স্মৃতি, ইতিহাস ও পুরাণাদিতে ইহাই প্রসিদ্ধ আছে যে, যোগাত্মকানই আত্মদর্শনের একমাত্র উপায়। ধীর ব্যক্তি অধ্যাত্মযোগদ্বারা পরমাত্মাকে জানিয়া হর্ষ ও শোক পরিত্যাগ করেন। প্রজ্ঞা, ভক্তি, ধ্যান ও যোগ এই সকল হইতেই পরমাত্ম জ্ঞান হয়। যখন পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় মনের সহিত বিস্তৃষ্ট থাকে, এবং বুদ্ধিতে কোন চেষ্টা হয় না, সেই অবস্থাকেই পরমা-গতি বলে; আর স্থিররূপে ইন্দ্রিয়ধারণকে যোগ বলিয়া অভিহিত করা হয়। মানুষ যখন ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করে, তখনই অপ্রমত্ত হয় এবং সনাতন সর্বতত্ত্ব-বিশুদ্ধ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানুষ সকল প্রকার বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যায়। আর হৃদয়ে ইন্দ্রিয়গণের সহিত মনঃসম্মিলন করিয়া যোগাত্ম্যাস করিলেই সাধক পরিজ্ঞান পায়, ইত্যাদি সমস্ত ঋতি স্মৃতি প্রভৃতি শাস্ত্রে যোগের মুক্তিসাধনত্ব উক্ত হইয়াছে। মহা যতিধর্মপ্রকরণে বলিয়াছেন যে, সাধক পরমাত্মার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভব-বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ-দ্বারা যে যে আত্মদর্শন হয় তাহাই যজ্ঞ তাহাই আবার ইন্দ্রিয়সংযম, অহিংসা দান, স্বাধ্যায় ও অন্তরাহু কর্মের পরম ধর্ম। মহর্ষি মাতঙ্গ বলিয়াছেন যে, দ্বিজোত্তম সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইলে পরব্রহ্মকে অবগত হইতে পারে। যোগ ব্যতীত এমন অণু কোন কর্ম নাই, যাহা ব্রাহ্মণ, কত্রিয়, বৈশ্য শূত্র ও জীজাতি সকলকেই পবিত্র করিতে সক্ষম হয় এবং শান্তি ও মুক্তি প্রদান করিতে পারে। দক্ষস্মৃতিতে উক্ত হইয়াছে, কুমারী স্ত্রীর আননের স্থায় পরব্রহ্ম অসংবেত্ত। জন্মান্ত জন যেমন ঘট পটাদি পদার্থ দর্শনে অন্ধর; অযোগী ব্যক্তি তজ্জগৎ পরব্রহ্মদর্শনে বঞ্চিত হয়। এতদ্ব্যতীত মত বহু

স্বতিতে দেখিতে পাওয়া যায়। ফলকথা সকল স্বতিতেই যোগ মুক্তির কারণ বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসদেব বলিয়াছেন—ধৰ্ম্মাদি চতুর্ধর্গাভিলাষী পুরুষ ও ধৰ্ম্মাকাঙ্ক্ষিণী রমণী, ইহারা যোগমার্গে পরমাগতি লাভ করিতে পারে। সৰ্ব্বধৰ্ম্মজ্ঞ হউক, অকৃতী মানব হউক, ধার্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিংবা ক্লীব হউক, তাহারা এই জরামরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাদুঃখ ভোগ করিয়াও যদি পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে শব্দব্রহ্মের অতিবর্তন করিবে। শ্রীমদ্ভগবদগীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন,—যোগিজন নিয়তচিত্ত হইয়া সৰ্ব্বদা আত্মাতে যোগ করত নির্বাপনমুক্তিরূপা শান্তিলাভ করে এবং আত্মাতে স্থির হইয়া থাকে। আদিত্যপুরাণে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ দ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগ দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা সাধিত হয়। ঋগ্বেদপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা যোগ ব্যতীত ঘটে না এবং চিরকাল অভ্যাস করিলেই তবে যোগ-সিদ্ধি ঘটিয়া থাকে। কুর্খপুরাণে শ্রীশিব বলিয়াছেন—অনন্তর পরম দুর্লভ যোগের কথা বলিব, যে যোগ দ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে পারে। যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঙ্কজ দহ করে, আর যোগ দ্বারা দিব্যজ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোকসকল নির্বাপন-পদ পাইয়া থাকে। গরুড়পুরাণে উক্ত হইয়াছে,—যে কৰ্ম্ম দ্বারা পরম শান্তি লাভ হয়, জ্ঞানী ব্যক্তির তাহাই করা কর্তব্য, যোগ সাধনা দ্বারাই পরমশান্তি লাভ হয়, অতএব সংসার-তাপতপ্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে যোগই পরম ঔষধ। বাহ্যর সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে এবং বুদ্ধিও পরব্রহ্মে আসক্ত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগরূপ অগ্নি দ্বারা সমস্ত ক্লেশ বিদহ করিতে পারে ও নিঃসন্দেহে নির্বাপন লাভ করিতে সক্ষম হয়। যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিয়াছে, সে কোন

কার্য অসাধ্য জ্ঞান করে না, তাহার পক্ষে সমস্ত কার্যই অসিদ্ধ হইয়াছে এবং সর্বদাই সে আত্মজ্ঞানস্থখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্যন্তিক স্থখলাভ করে। অতএব সেই পরমানন্দ যোগীর সংসারবিরক্তি জন্মে। যাহারা তপশ্চা দ্বারা আত্মাতে নিযুক্ত হইয়া ইচ্ছায় সকল বশীভূত করিয়াছেন, সেই সকল মহাত্মা ব্যক্তি যোগ দ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগর উত্তীর্ণ হইতে সক্ষম হন। বিষ্ণুপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, দেব ও দেবর্ষিগণ কপিলকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, সর্বভূতের মঙ্গলপ্রদ স্ত্রীজনগণেরও মহোপকারক এমন শ্রেয়স্কর যে ধর্ম, তাহা আমাদের নিকট বল। তদন্তরে কপিল বলিয়াছিলেন,—একমাত্র যোগই সকলের শ্রেয়স্কর। যোগবশিষ্ঠ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে, শ্রীরামচন্দ্রকে বশিষ্ঠ মুনি বলিয়াছিলেন—সংসার-বিষে যে দুঃখ-বিশৃচিকা রোগ জন্মে, তাহা কেবল যোগরূপ গারুড়মস্ত্রেই বিনিবারিত হয়।

“তত্ত্বমসি” ইত্যাদি বাক্য দ্বারাই অপরোক্ষরূপে আত্মদর্শন হয়, এরূপ কথাও উঠিতে পারে, এবং এইরূপে আত্মদর্শন ঘটিলে যোগসাধন জগৎ সর্বশেষ প্রয়াসজনক কৰ্ম সকলের অন্তর্ধান করিবার প্রয়োজন হয় না। ইহাতে যদি বলা যায় যে, বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে না, ইহা বলা যায় না, কারণ অপরোক্ষবিষয়কে হেতু “তত্ত্বমসি” ইত্যাদি বাক্যে অপরোক্ষজ্ঞানই জন্মিয়া থাকে; বাস্তবিক ঘটাদির চাক্ষুষপ্রত্যক্ষের জ্ঞান অনুমানও প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত হয়। আর বিষয়গত অপরোক্ষজ্ঞানের নিরূপণপ্রযুক্ত অসিদ্ধ হয়, তাহাও বলা যায় না, যেহেতু অজ্ঞানবিষয়ক চিন্তা এবং সেই চিন্তাতাদাত্ম্য ইহাদিগের অন্ততররূপে নিরূপিত আছে। যেমন ঘটাদিতে চক্ষুঃসম্বন্ধ-বশতঃ যখন অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তখন তদধিষ্ঠান চৈতন্য দ্বারা অজ্ঞান নিবৃত্তি হইলে সেই চৈতন্যের অজ্ঞানবিষয়তা এবং সেই ঘটের অজ্ঞানবিষয়

চৈতন্যতান্ম্যাপন্নত্বই অপরোক্ষত্ব, সেইরূপ তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যদ্বারা শুদ্ধ চৈতন্যাকার বৃত্তির উত্থান হইলে তদজ্ঞানের নিবৃত্তি দ্বারাই তত্ত্বের অজ্ঞানবিষয়ত্বপ্রযুক্ত চৈতন্যের অপরোক্ষত্ব সিদ্ধি আছে ; সুতরাং হেতুর অসিদ্ধি দোষ হইল না। অপ্রয়োজকত্ব দোষও নাই, কারণ জ্ঞান-গম্যত্বই অপরোক্ষত্ব, সুতরাং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বহেতু প্রয়োজকত্বই আছে। আর ইন্দ্রিয়জ্ঞত্ব অপরোক্ষত্ব নহে, যেহেতু মনের ইন্দ্রিয়ত্বা-ভাবপ্রযুক্ত, সুখাদিপদার্থে ব্যাভিচার হইয়া উঠে, অথবা অভিব্যক্ত চৈতন্যভিন্নতারূপে ভাসমানত্বই বিষয়ের অপরোক্ষত্ব এবং আবরণ নিবৃত্তিই অভিব্যক্তি। পরোক্ষবৃত্তি স্থানে আবরণ নিবৃত্তির অভাবহেতু অতিব্যাপ্তি দোষ হয় না। সর্পাদি ভ্রমজনক দোষবান্ ব্যক্তির “ইহা সর্প নহে, ইহা রজ্জ্ব” এইরূপ বাক্যে যে বৃত্তি আছে, তাহা আবরণকে নিবৃত্তি করিতে পারে না, সেই স্থলে পরোক্ষই বিষয়। বেদান্তবাক্য জ্ঞান জ্ঞান আবরণ নিবৃত্তি করে বলিয়া তাহাকে অপরোক্ষ জ্ঞান বলা যায়, ঐ জ্ঞান মননাদির পূর্বেই উৎপন্ন হয়। বাস্তবিক জ্ঞাননিবর্তক প্রমাণের অসম্ভাবনাদি দোষসামান্যতাবিধিষ্ট মননাদির অজ্ঞান-নিবর্তকত্ব আছে। আর ‘আমি’ সেই উপনিষৎপ্রতিপাদ্য পুরুষকে চিহ্নিত করিতেছি এই প্রতিপ্রতিপাদ্য উপনিষদ্ব্যাক্রাম্যত্ব ও যোগ গম্যত্বরূপে উপপন্ন হয়, অতএব তত্ত্বমস্তাদি বাক্যেই অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে, তাহা নহে; কারণ অসুমান প্রয়োজনসাধক হয় না। আর ইহাও বলা যায় না যে, প্রত্যক্ষের প্রতি ইন্দ্রিয়রূপে কারণতাহেতু সেই ইন্দ্রিয়জ্ঞানই প্রয়োজক, অতএব নিত্যানিত্য সাধারণ প্রত্যক্ষত্বও কোন প্রয়োজকত্ব নাই। উক্ত মতে প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ের কারণতা এবং কোন কোন প্রত্যক্ষ শব্দবিশেষমাত্র এইরূপ দ্বিবিধ কার্যাকারণ তাব আছে। বিশেষতঃ মন ইন্দ্রিয় নহে, ইহাও প্রকৃত নহে, যেহেতু

মন ইন্দ্রিয়ই বটে। মন সকল ইন্দ্রিয়ের রাজা—এতদ্বারা মনকে ইন্দ্রিয় বলিয়াই অবগত হওয়া যায়; যেহেতু অমুক মনুষ্যের রাজা, ইহা বলিলে রাজাকেও মনুষ্য বলিয়া জানা যায়—মন ইন্দ্রিয়ের রাজা, ইহা বলাতে মনকেও ইন্দ্রিয় বলিয়া জানা যায়। তবে মনুষ্যের রাজার যেমন অপরাপর মনুষ্য হইতে কিছু উৎকর্ষ বা শ্রেষ্ঠ আছে, তেমনি মন ইন্দ্রিয়ের রাজা বলাতে অপরাপর ইন্দ্রিয় হইতে মনের উৎকর্ষ আছে, ইহা স্বীকার করিতে হয়; কিন্তু মন যে ইন্দ্রিয় নহে, ইহা বলা যায় না। অভিধানাদিতে পায়া প্রভৃতি কর্মেন্দ্রিয় এবং মন প্রভৃতি জ্ঞানেন্দ্রিয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। পরন্তু ইন্দ্রিয়জ্ঞান জ্ঞানই প্রত্যক্ষ এবং যাহা অতীন্দ্রিয়, তাহাই অপ্রত্যক্ষ। এইরূপে শক্তিপ্রমাণভূত-কোষেও যে জ্ঞান ইন্দ্রিয়প্রমাণক নহে, তাহার অপ্রত্যক্ষত্ব বলিয়া মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে। গীতায় উক্ত হইয়াছে যে, ইন্দ্রিয় দশবিধ, ইহাতেও মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে। পক্ষান্তরে—“তদ্ব্যমসি” প্রভৃতি বাক্যে যে জ্ঞান জন্মে, উহা শাস্ত্রিক জ্ঞান। উক্ত মতে শব্দজ্ঞান জ্ঞানের প্রত্যক্ষস্বীকারে দ্বিবিধ কার্য্যাকারণভাব করনাতে গোরব হইয়া উঠে। কিন্তু মনননিদিধ্যাসনাদি দ্বারা পূর্বেই জ্ঞান উৎপন্ন হইতে পারে। প্রাপ্ত জ্ঞান প্রথমতঃ পরোক্ষজ্ঞানও অজ্ঞান-নিবর্তক হয় না; অতএব অজ্ঞাননিবৃত্তির প্রতিবোধ জ্ঞানস্বরূপে হেতুঃ সম্ভবে; সুতরাং গোরব হইয়া পড়ে। যোগীদিগের মতে সমাধির অভ্যাসের পরিপাক হইলেই অস্তঃকরণের অসম্ভবাদি দোষের নিবৃত্তি হয়। তাহা হইলেই সেই বিশুদ্ধাভ্যাসকরণে আত্মদর্শন হইলে দর্শন-মাত্রেই অজ্ঞাননিবৃত্তি হইয়া যায়; সুতরাং কোন গোরবের সম্ভাবনা নাই। আর এই আত্মা সর্বভূতে গূঢ়ভাবে আছেন, হৃদয়দর্শী ব্যক্তিরাই নির্মল সূক্ষ্ম বুদ্ধি দ্বারা তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন; এবং প্রাজ্ঞ আত্মাই



স্বাক্য ও মন প্রদান করেন ইত্যাদিরূপে আরম্ভ করিয়া “অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থক” ইত্যাদি “মৃত্যুমুখং সুষুপ্যত” ইত্যন্ত কঠবল্লীয়া মৃত্যুপদেশ দ্বারা উক্তার্থ সম্বত হইয়াছে, সুতরাং কোন বিবাদই থাকিতেই পারিল না । যদি বলা যায়, মননাদির পূর্বে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয়, তাহা পরোক্ষজ্ঞান, অতএব প্রতিবন্ধককৃত গৌরব নাই । তথাপি শ্রবণাদি দ্বারা মনঃসংস্কার সিদ্ধ হইলেই অব্যবহিত পরক্ষণে আত্মদর্শনসম্ভবহেতু পরক্ষণে বাক্য-স্মরণাদি করণনাতে মহাগৌরবাপত্তি হয় । আমরা যে কেবলমাত্র দ্বারা শব্দজ্ঞান জ্ঞানকে পরোক্ষ বলিতেছি, তাহা নহে । শ্রুতিপ্রমাণেও শব্দজ্ঞান জ্ঞানের পরোক্ষত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে । “ভৎ যৌপনিষৎ পুরুষং পৃচ্ছামি” এই শ্রুতিতে পুরুষেরই উপনিষৎপ্রতিপাদ্য উহা উপনিষদজ্ঞান বুদ্ধিবিসম্বন্ধ নহে, যেহেতু প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎ প্রতিপাদ্য ব্যবহার আছে ; যেমন দ্বাদশ কপাল মধ্যে অষ্টকপাল সত্ত্বো দ্বাদশকপাল সংস্কারে অষ্টকপাল সংস্কার ব্যবহারসিদ্ধ আর যেমন বাহার দুই পুত্র আছে, তাহারও একপুত্র ব্যবহার হইয়া থাকে, সেইরূপ একপুত্র স্থলেও প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎ প্রতিপাদ্য ব্যবহার হয়, অপরের একপুত্র ব্যবহার হয় না । কেননা শব্দজ্ঞানের অপরোক্ষত্ববাদী হওয়ায় আত্মার পরোক্ষজ্ঞানে মনঃপ্রভৃতির করণত্ব স্বীকার করিয়া থাকে, কিন্তু শ্রুতিবাক্যেও পুরাণাদির শব্দান্তর শ্রোতব্য ইত্যাদি স্মরণ হেতু আচার্য্যমত সুসম্মত । প্রমাণান্তে ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য কল্পনা, তাহা আত্মার পরোক্ষজ্ঞান শব্দের প্রমাণত্বে সিদ্ধি বলিয়া স্থির করা যায় । পরন্তু শব্দান্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য, তাহা শ্রুতি প্রভৃতি মতসম্মত-জ্ঞান কল্পনা করা যায় । এই সিদ্ধান্ত হইলেই “মন দ্বারাই দেবীবে এবং মন দ্বারা লাভ করিবে” ইত্যাদি শ্রুতি সকলও অনায়াসে প্রতিপাদিত হয় । কেহ কেহ বলেন, দর্শনবৃত্তির প্রতি মনোমাত্রই কারণ, এই

সকল শ্রুতিবিরুদ্ধ হয়, তাহা নিতান্তই বিচার দ্বারা অগ্রাহ্য হয়, কারণ যে সকল শ্রুতি প্রমাণাকাজ্জায় প্রবৃত্ত, সে সকল কি প্রকারে উপাদানপর হইতে পারে। আর “কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসা”—ইত্যাদি সাধারণ শ্রুতিদ্বারা বৃত্তিসমূহের মনোমাত্র উপাদানকত্ব বোধিত হইলে আকাজ্জা-ভাবেও উপাদান তাৎপর্য্যকত্বরূপে বর্ণন করা যায় না। পূর্বে দ্বিতীয় বল্লাতে প্রণবের বোধকত্বকখন হেতু তাহারও অপরোক্ষহেতুত্ব হয়, এই শঙ্কা নিবারণ করিতে “মনোদ্বারাই দর্শন করিবে” এই সাধারণ বাক্য বর্ণন করা যায়;—কাজেই অধিক বলা নিশ্চয়োজন। বাস্তবিক যোগি-গণের সমাধি হইলে তাঁহারা যে দূরবর্তী ও বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ অবগত হইতে পারেন, তাহা সর্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধ। কিন্তু যোগীদিগের ঐ জ্ঞান পরোক্ষ নহে, কেননা সেই সময়ে পরোক্ষ জ্ঞানের কোন কারণই থাকে না, এবং স্মরণও হইতে পারে না। যেহেতু যোগিগণের পূর্বতন পদার্থের অল্পভব হয় না এবং স্মৃতি জ্ঞানের গায় সাক্ষিস্বরূপও নহে, কারণ তাহাতে অপনিচ্ছান্ত হইয়া উঠে; অপ্রামাণ্য দোষও হয় না, যেহেতু প্রমাণামাত্রই কল্পন নিয়ম হয়। আর ঐ জ্ঞান চক্ষুরাদি জ্ঞান নহে, কারণ তাহাতে চক্ষুর সন্নিবিষ্ট নাই। অতএব উক্ত জ্ঞানকে মানসিক প্রমাজ্ঞান বলা যায়; স্মরণাৎ মনের ইন্দ্রিয়ত্ব সিদ্ধ হইতেছে। যাহারা যোগ ও শ্রুতি উভয়ই তুল্য কল্পনা করে, তাহাদিগের মতে পূর্বোক্ত দোষ সকল তদবস্থাই হইতেছে। অতএব আত্মা যোগজ্ঞান সংস্কারের সহকারী মনোমাত্রের গম্য। কোন পুরুষ কামিনীর সহিত সাক্ষাৎকার কামনা করে, সেই স্থলে যেমন কামিনীর সাক্ষাৎকার-জ্ঞান অপ্রমা, আত্মাসাক্ষাৎকারকালে সেইরূপ অপ্রমা-প্রসঙ্গ হয় না। যেহেতু উক্ত জ্ঞানে বাধা বা দোষজ্ঞাত্ব নাই; ভাবনা দ্বারা যে কামিনীর সাক্ষাৎকার হয়, তাহা বাধিত বিষয় ও দোষজ্ঞাত্ব; স্মরণাৎ ঐ জ্ঞানকে প্রমাজ্ঞান বলা যায় না,

অর্থাৎ দূরস্থিতা কামিনীর সাক্ষাৎকার, উহা কেবল ভাবনা মাত্র, প্রকৃত পক্ষে কিছুই নহে। বিশেষতঃ ভাবনারূপ সমাধির জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তর নাই। বাস্তবিক ভাবনা মনের সহকারী বিষয় আত্মপ্রমাণ-নিরূপণে নিপুণ। নৈয়ায়িকগণ যোগজ্ঞাত প্রত্যক্ষকে আলৌকিক প্রত্যক্ষের অন্তর্ভুক্ত করিয়াছেন। যোগজ্ঞ আলৌকিক সম্বন্ধ দ্বারা যোগিগণ ব্যবহৃত বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ এবং আত্মাকেও সাক্ষাৎ দর্শন করে। পাতঞ্জলসূত্রে লিখিত আছে যে, ভ্রমণ অর্থাৎ শাস্ত্রবোধ অনুমান অর্থাৎ যৌক্তিকজ্ঞান,—উক্তরূপ প্রজ্ঞাদ্বারা অত্র বিষয় পরিগৃহীত হয় না, নির্বিকল্প কামনাই উক্ত প্রজ্ঞার বিষয় হয়। বাদরায়ণভাষ্যেও ইহাই প্রতীত হইয়াছে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, ভানী সংসারে আসক্তিশূন্য ধর্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় পুরুষ অথবা কোন দেবতাও যোগ সাধনা ব্যতীত মোক্ষলাভে সক্ষম হন না। স্মৃতির প্রমাণ দ্বারা অবগত হওয়া যায়, সৎ ও অসৎ যোনিতে জীবের যে জন্ম হয়, গুণযোগই তাহার কারণ অর্থাৎ মৃত্যুকালে জীব মাহাতে অনুরক্ত থাকে, জন্মকালে সেইরূপ যোনি প্রাপ্ত হয়। আর যদি যোগ সাধন দ্বারা পরমাত্মাতে সমাসক্ত হইয়া দেহ পরিত্যাগ করে, তবে তাহার জন্ম হয় না,—পরমাত্মাতে লীন হয়। অযোগিজ্ঞান মৃত্যুসময়ে চিত্ত স্থির রাখিতে সক্ষম হয় না। বিবিধ বিষয়ে চিন্তের সঞ্চালন হয়, কাজেই জন্মান্তর গ্রহণ করিতে হয়। যোগবীজগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, মরণসময়ে যে যাহা ভাবনা করে, তাহাই তাহার ভজনীয় হয়, এবং তাহাই জন্মান্তরের কারণ হইয়া থাকে। বর্তমান শরীরের নাশ হইলে পরজন্মে জীব কি হইবে, তাহা জানে না; অতএব যাহাতে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে ও বৈরাগ্য উদয় হয়, তাহাই করিবে, এবং জপকার্যো নিযুক্ত হইবে। একটী পিপীলিকা শরীরে সংলগ্ন হইলেও যখন মানুষ জ্ঞানবিমুক্ত হয়, তখন

তাঁহাকে বশিষ্ঠকে দর্শন করিলে অথবা তাহার দেহপাত হইলে কি প্রকারে সে সুখী হইতে পারে? যোগী ব্যক্তির যোগবলে অন্তকালেও আত্মভাবনা দ্বারা মোক্ষলাভ হইয়া থাকে; কাজেই তাহার পুনর্জন্ম সংঘটন হইতে পারে না। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—যখন প্রাণের প্রয়াণ-সময় হইবে, তখন নিশ্চল মনে ভক্তিমুক্ত হইয়া যোগাশ্রয় করিয়া থাকিবে। পরন্তু একথাও বলা যায় না যে, ‘তৎমসি’ প্রভৃতি বাক্যদ্বারা অপবোক্ষ জ্ঞান জন্মিলে তত্ত্ববিচার-বার্থ হয়, কারণ বাক্যবিচার দ্বারা যে জ্ঞান জন্মে, তাহাই যোগ দ্বারা অপবোক্ষ জ্ঞানের সাধন হইয়া থাকে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে পার্শ্বতীর্থর সংবাদে এই বিষয় বাহ্যিক রূপে বিবৃত হইয়াছে, তাহার কথঞ্চিৎ এতদ্রূপে লিপিত হইতেছে। যথা,—দেবী বলিলেন, “তৎ করুণাসাগর! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে তাহাদিগের কি প্রকার গতি হইয়া থাকে, তাহা কৃপা করিয়া আমাকে শুন।” মহাদেব কহিলেন,—“দেবি! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে পাপ পুণ্যের অনুরূপ গতিলাভ হয়। সে দেহরূপ কর্ম করে, সে সেইরূপ ফলভোগ করিয়া পুনর্বার জ্ঞানী হইয়া জন্মগ্রহণ করে। এমন সিদ্ধপুরুষের মঙ্গল লাভ করে। তৎপরে সেই সিদ্ধপুরুষের কৃপাবলে বোগী হইয়া থাকে, এবং যোগসাধন করিতে করিতে সংসারের মমতা বিনষ্ট হয়। ইহা শিববাক্য, কদাচ ইহার অর্থ হয় না।” দেবী পুনরপি কহিলেন,—“জ্ঞানিগণ বলিয়া থাকেন, জ্ঞানদ্বারাই মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, তবে আবার সিদ্ধপুরুষের কৃপালাভ ও যোগসাধনের কি প্রয়োজন?” শঙ্কর বলিলেন,—“জ্ঞানিগণের বাক্য মিথ্যা নহে, বস্তুতঃ জ্ঞানেই \* মোক্ষলাভ হয়; কিন্তু সকলেই বলে—যজ্ঞ দ্বারা যুদ্ধ জয় হয়, পরন্তু যুদ্ধ ব্যতিরেকে কেবল বীৰ্য্যাদি দ্বারা জয় হইতে পারে না; অর্থাৎ যুদ্ধ না

করিলে কেবল খড়্গ ও বীৰ্য্যাদি দ্বারা যেমন জয় হয় না, তদ্রূপ কেবল জ্ঞানের দ্বারা মোক্ষ হয় না, জ্ঞানের দ্বারা ভগবান্কে অবগত হইয়া যোগসাধন করিলে তবেই মুক্তি হয়। যদি বলা যায়, যোগ সাধন ব্যক্তিরেকেও জনকাদির অপ্রতিবন্ধ জ্ঞান ও মোক্ষের প্রমাণ আছে, তবে যোগ দ্বারাই অপ্রতিবন্ধ জ্ঞান ও মোক্ষ হয়, ইহা কি প্রকারে সম্ভব হইতে পারে? ইহাতে বক্তব্য এই যে :—জনকাদির পূৰ্ব্বেজন্মকৃত যোগব্রত সংস্কার ছিল, তাহাতে তাঁহাদিগের জ্ঞান ও মোক্ষ হইয়াছে, পুরাণাদিতেও ইহাই উক্ত হইয়াছে। জৈগীষব্য ও অসিতাদি বিপ্র, জনকাদি ক্ষত্রিয় এবং তুলাধারাদি বৈশ্য, ইহারা পূৰ্ব্বেজন্মসাধ্য যোগবলে পরমা শক্তি লাভ করিয়াছিলেন, আর ধর্মব্যাবাদি সপ্ত ব্যাধ, পৈলবকাদি শূদ্র, মৈত্রেয়ী, স্থলভা, শাক্য শাণ্ডিলী এবং অগ্ন্যত্র অনধিকারী ব্যক্তিও পূৰ্ব্বেজন্মকৃত যোগধ্যানবলে জ্ঞানলাভ করিয়াছিল। বস্তুতঃ পূৰ্ব্বেজন্মকৃত যোগসাধনার তারতম্যানুসারেই কেহ ব্রহ্ম, কেহ ব্রহ্মপুত্র, কেহ দেবর্ষি, কেহ মুনি এবং কেহ বা ভক্ত প্রাপ্ত হইয়াছেন। যোগিগণ বিনা উপদেশেই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করিয়াছেন। হিরণ্যগর্ভ, বশিষ্ঠ, নারদ, মনুকুমার, বামদেব ও শুক প্রভৃতি ব্যক্তিগণ জন্মসিদ্ধ বলিয়া পুরাণাদিতে বর্ণিত হইয়াছে। পরন্তু কেবলমাত্র ব্রাহ্মণই মোক্ষাধিকারী ;—এইরূপ যে শাস্ত্রে আছে, তৎসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে, যাহারা যোগসাধনা-বিহীন, অথচ ব্রাহ্মণ নহে, তাহারা মোক্ষাধিকারী নহে; যোগসাধনা করিলে, ব্রাহ্মণ অত্রাহ্মণ সকলেই মুক্ত হইতে পারেন। গরুড় পুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যে সমুদায় মানবের জন্মান্তরে যোগাভ্যাস নাই, তাহাদিগের যোগপ্রাপ্তির জন্ত শূদ্র বৈশ্যাদি প্রাপ্তি হইয়া থাকে। প্রথমে দ্বীষ, তৎপরে দন্ড্যহরে শূদ্র, এরূপ বৈশ্য প্রাপ্ত

হইয়া থাকে । তৎপরে সেই বৈশ্য পরজন্মে ক্ষত্রিয়-যোনিতে জন্মগ্রহণ করে এবং সেই ক্ষত্রিয় পরজন্মে ব্রাহ্মণ হয় । তদনন্তর সান্নিপাত্ত বেদাধ্যয়ন করে এবং তৎপরে যাজ্ঞিক হয়, অনন্তর কৰ্ম্মাভ্যাস করে ; কৰ্ম্মাভ্যাস করিতে করিতে যোগী হয় এবং যোগী হইলে মুক্তিলাভ করিতে পারে । এইরূপে শূদ্রাদি জন্ম সাধন দ্বারা ক্রমোৎকর্ষলাভ করিয়া যোগী হইয়া মোক্ষলাভ করে । \* অতএব যোগে অধিকার সকলেরই আছে, এবং যোগোৎপন্ন জ্ঞান দ্বারা সকলেই মুক্তিলাভ করিতে পাবে, ইহা সুসিদ্ধ । যোগিগণ যোগভ্রষ্ট হইলেও তাহারা শূদ্রাদি জাতিতে জন্মগ্রহণ করে না । যোগভ্রষ্ট জন শ্রীমান্ ও শুচি ব্যক্তির গৃহে জন্মগ্রহণ করে, অথবা যোগীর গৃহে জন্মগ্রহণ করিয়া থাকে, ইহা ভগবদ্বাক্য দ্বারা অবগত হওয়া যায় ॥১৫॥

### প্রাণমনসোল্লংঘ্যক্রমঃ ।

স্তোত্রা সূক্ষ্মাসত্ত্বদং কৃতা বায়ুঞ্চ মধ্যগম্ ।

স্থিত্বা সदैব সুস্থানে ব্রহ্মরক্ত্রে নিরোধয়েৎ ॥১৬॥

প্রাণমনসোল্লংঘ্যং বিনা মোক্ষো ন সিধ্যতীত্যুক্ত\*, তত্র প্রাণমনেন মনসোঃপি লয়ঃ সিধ্যতীতি তল্লঙ্ঘ্যতীতিমাত্র—জ্ঞাৎবেতি । সदैব সর্বদৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে ব্রহ্মরক্ত্রে ধার্ম্মিকে দেশে ইত্যাদ্যুক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃতা বসতিং কৃৎবেত্যর্থঃ ।

\* এতদ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, ব্রাহ্মণ হইয়াই মুক্তিলাভ করিতে হয় । :বাগসাধনার মানুষ্য ক্রমবিবর্তন দ্বারা ব্রাহ্মণই প্রাপ্ত হয়, এবং তখন সাধনদ্বারা মুক্তিলাভ করিয়া থাকে । মানুষ্য এক জন্মের নহে,—জন্মটা উন্নতির জন্য । ফল মরিয়া ফল হয়, গাছ হয়, আবার ফল ফল হইয়া থাকে:—ইহা ব্যক্তাবাক্য আশীর্বাদ । দেহটা পরিভাগ বৈত নহে । সাধনা দ্বারা জীব ক্রমোন্নত হইয়া ব্রাহ্মণ হইয়া সাধনদ্বারা মুক্ত হয় । কিন্তু ব্রাহ্মণ হইয়া সেচ্ছবৎ আচরণ করিলে অথবা শূন্যবৎ আচরণ করিলে, পরজন্মে পুনরপি তন্তদযোনি প্রাপ্ত হয় ।

স্বপ্না মধ্যনাড়ী তন্ত্রাঃ সন্তেদং শোভনং ভেদনপ্রকারং জ্ঞানো গুণমুখাধিনিদ্যা বায়ুঃ  
 প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ীসকারিণং কৃৎস্না ব্রহ্মরুদ্ধে দুর্কাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরং রুদ্ধং  
 কুর্ধ্যাৎ । প্রাণস্তা ব্রহ্মরুদ্ধে নিরোধো লয়ঃ । প্রাণসয়ে জাতে মনোহপি লীয়েতে ।  
 তদুক্তং বশিষ্ঠে—“অভ্যাসেন পরিপ্লব্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে । মনঃ প্রশমনায়াতি  
 নির্বাণমবশিয়াতে ॥” ইতি প্রাণমনসোল্লংঘ্যে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতে  
 নাস্ত্যঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্তেব মুক্তঃ পুরুষোভবতি ॥১৩॥

পূর্বে বলা হইয়াছে যে, প্রাণ ও মনের লয় হইলে তবে মোক্ষ-  
 লাভ হয়, এক্ষণে কি প্রকারে প্রাণ ও মনের লয় হয়, তাহাই কথিত  
 হইতেছে।—সর্বদা শোভন স্থানে ধার্মিক দেশে অবস্থান করিয়া স্বপ্না  
 নাড়ীর ভেদনিদ্রম অবগত হইবে। তৎপরে প্রাণবায়ুকে স্বপ্নার  
 মধ্যে সংযত করাইয়া ব্রহ্মরুদ্ধে নিরুদ্ধ করিবে। এইরূপে প্রাণ-  
 বায়ুকে ব্রহ্মরুদ্ধে নিরুদ্ধ করিলেই প্রাণ লয় হয় এবং প্রাণের লয় হইলেই  
 মনের লয় হইয়া থাকে। যোগবশিষ্ঠগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, যোগসাধন  
 দ্বারা প্রাণের ক্ষয় হইলে মনও প্রশান্ত হয়। \* এই প্রকার হইলেই  
 নির্বাণলাভ হয়। প্রাণ ও মনের লয় হইলে ভাবনা বিশেষরূপ সমাধি  
 সহকৃত অন্তঃকরণদ্বারা যখন আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই জীবমুক্তি  
 লাভ হইয়া থাকে ॥১৩॥

প্রাণলয়ে কালজয়ঃ ।

সূর্য্যোচ্ছ্রম্ভো হন্তঃ কালং রাত্রিন্দিগাত্মকম্ ।

ভোক্তা স্বপ্না কালস্ত গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥১৪॥

\* প্রাণবায়ু দশটী বায়ুর মধ্যে প্রধান বায়ু। প্রাণবায়ুই বাহিরে গিয়া মনকে  
 বিষয়ে সম্বিষ্ট করায়, যদি প্রাণ স্বপ্নাপথে গমন করিয়া ব্রহ্মরুদ্ধে অবস্থান করে, তবে  
 মন কাজেই প্রশান্ত হয়, —বাহিরেব বিষয়ে সংযুক্ত হইতে পারে না। মন যদি  
 বিষয়ে সম্বিষ্ট না হইলে, তবে ভগবদ্ভাবনা দ্বারা সমাধি হইবে ইহা নিশ্চিত।

প্রাণপথে কালক্রমো ভবতীত্যাহ—সূর্য্যচন্দ্রমসাবিতি। সূর্য্যচ চন্দ্রমাস  
সূর্য্যচন্দ্রমসৌ। দেবতারস্বৈ চেত্যানঙ্। রাত্রিচ দিবচ রাত্রিনিবম্। অচতু-  
রেত্যাদিনা নিপাক্তিতঃ। রাত্রিনিবম্ আত্মা স্বরূপং যন্ত স রাত্রিনিবাসকন্তং  
রাত্রিনিবাসকং কালং সময়ং ধত্তঃ বিবত্তঃ কুরুতঃ। সূর্য্যমা সরস্বতী কালস্ত সূর্য্য-  
চন্দ্রমোভ্যাং কুতস্ত রাত্রিনিবাসকস্ত সময়স্ত ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা। এতদ্-  
গুহ্যং রহস্তমুদাহৃতং কথিতম্। অংং ভাবঃ—সাক্ষিঃ ঘটিকাধঃ সূর্য্যো বহতি সাক্ষিঃ  
ঘটিকাধঃ চন্দ্রো বহতি। যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে, যদা চন্দ্রো বহতি  
তদা রাত্রিচ্যতে। পঞ্চবটিকামধ্যে রাত্রিনিবাসকঃ কালো ভবতি। সৌকিক-  
হোরাত্রিনধ্যে বোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাশ্বকঃ কালব্যবহারো ভবতি। তাদৃশকাল-  
মানেন জীবনামায়ুর্দানমন্তি। যদা সূর্য্যমার্গেণ বায়ব্রজ্যক্কে লীনো ভবতি  
তদা রাত্রিনিবাসকস্ত কালস্তাভাবহুতং—ভোক্ত্রী সূর্য্য কালশ্চেতি। যাবদ্বন্ধ-  
রক্কে বায়ুল্লীয়তে তাবদ্-বোগিন আয়ুর্কঙ্কে দীর্ঘকালান্তস্তসমাদিযোগী পূরমেব  
মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মরক্কে বায়ুং নীত্বা কালং নিবারয়তি স্বৈচ্ছয়া দেহত্যাগঞ্চ  
করোতীতি ॥১৭॥

যে বোগী প্রাণব্রজ্যক্কে লয় করিতে সমর্থ, তাহার নিকট মৃত্যুও পরা-  
জিত হন, এই অভিপ্রায়ে বর্ণিতোছেন, -দিবারাত্রিরূপ কালকে সূর্য্য  
এবং চন্দ্র বিভাগ করিতেছেন। চন্দ্রসূর্য্য কর্তৃক বিভাগীকৃত ঐ দিব'রাত্রি-  
রূপ কালকে সূর্য্যমানাডায়রূপা সরস্বতী ভগ্নণ অর্থাৎ বিনাশ করেন,  
এই কথা সাতিশয় গুহ্য। ইহাও তাৎপর্য্য এই যে, আড়াই দণ্ডকাল  
সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গল। প্রবাহিত হয় এবং আড়াই দণ্ডকাল চন্দ্রনাড়ী  
ইড়া প্রবাহিত হইয়া থাকে। যে সময় সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত হয়, সেই  
সময় দিবা; যে সময় চন্দ্রনাড়ী প্রবাহিত হয়, তখনই রাত্রি; এই-  
রূপে পাঁচদণ্ডের মধ্যে এক দিবারাত্রি হয়। মহুয়াদিগের একদিবারাত্রি  
মধ্যে যোগীদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র হইয়া থাকে। এইরূপ কালের



পরিমাণানুসারেই প্রাণীদিগের পরমায়ুর পরিমাণ হয় । যে সময় প্রাণবায়ু স্ফুটনা মার্গে ব্রহ্মরন্ধ্রে লয় প্রাপ্ত হয়, সেই সময়ে দিবারাত্রিরূপ কালের বিনাশ হয় ; স্ফুটনানাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলে । যোগীদিগের প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন থাকে ; সেই পর্য্যন্ত তাঁহাদের পরমায়ু বৃদ্ধি হইয়া থাকে । যোগীরা সূদীর্ঘকাল পর্য্যন্ত সমাধি অভিযাস করেন বলিয়া তাঁহারা পূর্বেই পরমায়ুর কালনিরূপণ করিতে পারেন, এ নিমিত্ত যোগীরা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণবায়ু সংস্থাপন করিয়া থাকেন এবং স্বেচ্ছাপূর্ব্বক প্রাণত্যাগ করেন ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঙ্করে ।

স্ফুটনা শাস্তবী শক্তিঃ শেষান্তেব নিবৰ্ধকাঃ ॥১৮॥

দ্বাসপ্ততি । পঙ্করে পঙ্করবচ্ছিয়াস্থিভির্ভক্কে শরীরে দ্ব্যভ্যানধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যাকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্নিহিত স্ফুটনা মধানাড়ী শাস্তবী শক্তিরস্তি শং স্বেৎ ভবত্যাস্তক্তানামিতি শত্বদীশ্বরস্ত্যেৎ শাস্তবী, ধ্যানেন শক্তুপ্রাপকত্বাৎ । শক্তোরাবি-  
ভাবজনকত্বাদ্ধা শাস্তবী । যদ্বা শং স্বেৎরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শত্বরাষ্ট্রা তন্ত্বেৎ শাস্তবী চেন্ভিব্যক্তিহানত্বাদ্ধ্যানেনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুত্বাচ্চ । শেষা ইড়াপিঙ্গলা-  
দয়ন্ত নিবৰ্ধকা এব নির্গতোহর্থঃ প্রয়োজনং যোগাঃ তা নিবৰ্ধকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়ো-  
জনাত্তাবাৎ ॥ ১৮ ॥

পঙ্কবসদৃশ শিরা ও অস্থিদ্বারা সম্বদ্ধ দেহে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী বিद्यমান, এই সকল নাড়ীই বায়ুপ্রবেশের পথস্বরূপ, এই সকল নাড়ীর মধ্যে স্ফুটনানাড়ীতেই শাস্তবী শক্তি বিद्यমান আছেন । এই শাস্তবী শক্তিই যোগীদিগকে স্বেৎপ্রদান করেন । সাধকদিগের স্বেৎখোৎপাদন করেন কিংবা এই শক্তিপ্রভাবে শক্তুব আবির্ভাব হয় বস্তুিয়া ইহার নাম

শাস্তবী হইয়াছে । অথবা এই শক্তির ধ্যান করিলেই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, এ নিমিত্ত ইহাকে শাস্তবী শক্তি বলে । অতএব সুষুমানাড়ীই সাধকদিগের কার্য্যসম্পাদিকা । অত্যাগ ইড়াপিঙ্গলাদি নাড়ী এই প্রকার কার্য্য সাধন করিতে পারে না, এ নিমিত্ত উগারা অনর্থক বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্ ।

বোধয়িত্বা সুষুমায়াং প্রবিশেদনি (বি)রোধতঃ ॥ ১৯ ॥

বাস্তবিকতা । যস্মাৎ পরিচিতোহভ্যাস্তা বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা স্ফুটকুণ্ডলাং শক্তিং বোধয়িত্বা অনির্বোধতোহপ্রতিবন্ধাৎ সুষুমায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুমা প্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

যে প্রকারে বায়ু অভ্যাস করিবে, সেই প্রকারে উদরস্থ বায়ু অগ্নির সতি কুলকুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিয়া সুষুমানাড়ী মধ্যে প্রবিষ্ট করা-ইবে । যাহাতে প্রাণবায়ু সুষুমানাড়ী মধ্যে সহজে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয়, সেই প্রকারেই অভ্যাস করিবে ॥ ১৯ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিধ্যাত্যেব মনোম্মনী ।

অত্থথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসাত্যেব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥

স্বপ্নেন্ধতি । প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোম্মানী উন্নতবস্থা সিধ্যাত্যেব । অত্থথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিনিসতি ত্ব ইতরাভ্যাসাঃ সুষুন্নেতরাভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসাত্যেব শ্রমাত্যেব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

সুষুমানাড়ী মধ্যে প্রাণবায়ু যখন প্রবোধিত হয়, তখনই উন্নতী অবস্থা প্রাপ্ত হয় । ইহার অত্থথা হইলে যোগসাধনজনিত পরিশ্রমই সার হয়, পরন্তু সিদ্ধি লাভ হয় না ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে ।

মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥ ১ ॥

পবন ইতি । যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্ভ্যতে বন্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনোবধ্যতে । যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে । মনঃপবনদ্বোরেক-  
তরে বন্ধে উভয়ঃ বন্ধঃ ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

যে যোগী প্রাণবায়ুকে আবদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, সেই যোগীর মন বদ্ধ হইয়াছে । যিনি মন বদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার প্রাণ বদ্ধ হইয়াছে । মন অথবা প্রাণ এই উভয়ের একতরের বন্ধে উভয়ই বদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥

হেতুত্বয়ং তু চিত্তশ্চ বাসনা চ সমীরণঃ ।

তয়োৰ্নিবদনষ্টে একস্মিংস্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥

হেতুত্বয়ং তু চিত্তশ্চেতি । চিত্তশ্চ প্রবৃত্তৌ হেতুত্বয়ং কারণত্বমস্মি কিস্তুদিত্যাহ ।  
বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়োৰ্ভাসনা সমীরণদ্বোরেকস্মিন্  
বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ । অষ্টমাংশঃ—বাসনাক্ষয়ে  
সমীরণক্ষিতে ক্ষীণে ভবতঃ । সমীরণক্ষীণে চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ, চিত্তক্ষীণে  
সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ । উক্তং বাশিষ্ঠে—“দ্ব বীজে রাম ! চিত্তেশ্চ  
প্রাণস্পন্দনবাসনে । একস্মিংশ্চ তয়োৰ্ভাষ্টে কিপ্রং ধ্বংসপি নশ্যতঃ ॥” তত্রৈব  
ব্যতিরেকেণোক্তং—“বার্হল্লিহীনং ন মনো ভাববাসনাক্ষয়ঃ । ন ক্ষীণা বাসনা  
বাবচ্ছিত্তং ভাবন্ন শম্যতি ॥ ন বাবদ্ যাতি বিজ্ঞানং ন ভাবচ্ছিত্তসংশয়ঃ । বাবন্ন  
চিত্তোপশমো ন ভাবন্তত্ববেদনন্ । বাবন্ন বাসনানাশতাবহাগমঃ কৃতঃ । বাবন্ন-  
সম্প্রাপ্তিন্ ভাবদ্ব্যবাসনাক্ষয়ঃ ॥ তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব চ । মিথঃ  
কারণত্যাং গম্য চুঃসাধ্যানি স্থিতাশ্রিতঃ ॥ ত্রয় এতে সমং বাবন্ন স্বভাস্তা মুখ্যত্বঃ ।  
তাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তিৰ্ভব্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

বাসনা ও প্রাণবায়ু এই উভয়ই চিত্তের প্রবৃত্তিবিষয়ে কারণ বলিয়া অভিহিত হয় বাসনা এবং প্রাণবায়ু এই দুইএর মধ্যে যে কোন একটি ক্ষয় হইলে ঐ দুইটিই বিনাশপ্রাপ্ত হইয়া থাকে । বাসনা ক্ষয় হইলে প্রাণ ও চিত্ত ক্ষাণ হয় ; প্রাণবায়ু ক্ষাণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় হয় এবং চিত্তের বিনাশে বাসনা প্রাণবায়ু উভয়ই বিনষ্ট হইয়া থাকে । যোগবাশিষ্ঠ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—যাবৎকাল অবধি মন লয়প্রাপ্ত না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা ক্ষয় হয় না ; আবার যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা বিনষ্ট না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত চিত্ত শাস্তি প্রাপ্ত হয় না এবং যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত চিত্তের সংশয়ও দূরীভূত হয় না ; যাবৎ চিত্ত শাস্তি লাভ না করে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানও জন্মে না । কারণ যে পর্য্যন্ত বাসনার ক্ষয় না হয়, সে পর্য্যন্ত কি প্রকারে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে ? আর যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত বাসনারও বিনাশ অসম্ভব । অতএব তত্ত্বজ্ঞান, মনোনাশ ও বাসনার ক্ষয় এই তিনটি পরস্পর পরস্পরের কারণ । এই সমুদয়ের সাধনা করা দুঃসাধ্য ; কিন্তু যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা, চিত্ত এবং প্রাণ এই তিনের সাম্য না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে না ॥ ২৮ ॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে ।

পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়েতে ॥ ২৯ ॥

মন ইতি । যত্র যন্নিগ্রাহাধায়ে মনো লীয়তে তত্র তন্নিগ্রাহাধায়ে পবনো বিলীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

মন ও প্রাণ উভয়ই এক আধারে বিলয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে, অর্থাৎ যে আধারে মন লয় পায়, প্রাণও সেই আধারে বিলয় পাইয়া থাকে ॥ ২৯ ॥

হৃদ্ধাস্থবৎ সম্মিলিতাবুভৌ তৌ

তুল্যক্রিয়ৌ মানসমাকরৌ হি ।

যতো মরুত্তর মনঃপ্রবৃতি-

যতো মনস্তর মরুৎপ্রবৃতিঃ ॥২৪॥

হৃদ্ধাস্থবদিতি । হৃদ্ধাস্থবৎ ক্ষীণনীৰবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ  
 বাবপি মানসমাকরৌ মানসং চ মাকরশ্চ মানসমাকরৌ চিত্তপ্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ  
 তুল্যা সমা ক্রিয়া প্রবৃতির্ধরোস্তাদৃশৌ ভবতঃ । তুল্যক্রিয়ত্বমেবাহ—হত ইতি ।  
 স্তুতঃ স্বত্র সার্ববিভক্তিকন্তসিঃ । যস্মিন্ চক্রে মরুৎবায়ুঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে  
 মনঃ-প্রবৃতিঃ প্রবৃতির্ভবতি । যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্  
 চক্রে মরুতপ্রবৃতিঃ বায়োঃ প্রবৃতির্ভবাতীত্যর্থঃ । তদুক্তং বাশিষ্ঠে—“অবিনা-  
 ভাবিনী নিত্যং জন্তুনাং প্রাণচেতসী । কুসুমায়োদবল্লিশ্রে তিলতৈলে ইবাহ্বিতে ।  
 কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্ধ্যং মোক্ষাণ্যমুত্তমম্” ইতি ॥২৪॥

হৃদ্ধ ও জল যেরূপ মিশ্রিত হইয়া অবস্থিতি করে, প্রাণ এবং মন  
 ইহারাও উভয়ে সেই প্রকার মিলিতভাবে অবস্থিতি করে । উহাদিগের  
 প্রবৃতি একরূপ,—কেননা যে চক্রে প্রাণের প্রবৃতি হয়, মনেও প্রবৃতি  
 সেই চক্রে হইয়া থাকে, আবার মনের প্রবৃতি যে চক্রে হয়, প্রাণেরও  
 প্রবৃতি সেই চক্রে হইয়া থাকে । যোগবাশিষ্ঠ নামক গ্রন্থে লিখিত  
 হইয়াছে যে,—প্রাণ ও মন এই দুইটির মধ্যে একটি যেখানে বিद्यমান  
 থাকে, সেই স্থানে দুইটিকে দেখিতে পাওয়া যায় । আর যেখানে  
 একটির অভাব, সেই স্থানে দুইটিরই অভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে । যেমন  
 ফুল ও ফুলের গন্ধ এবং তিল তৈল ইহাদিগের মধ্যে একটির  
 বিद्यমানতাতেই দুইটির বিद्यমানতা এবং একটির অভাবেই দুইটির  
 অভাব হইয়া থাকে, সেইরূপ মন ও প্রাণের সঙ্গদ্ধ জানিতে হইবে ।

এই মন ও প্রাণ উভয় বিনষ্ট হইয়া মোক্ষরূপ কার্যসাধন করিয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

তত্রৈকনাশাদপরস্ত নাশ

একপ্রবৃত্তেরপরপ্রবৃত্তিঃ ।

অধ্বস্তয়োশ্চৈশ্চিরবর্গবৃত্তিঃ

প্রধ্বস্তয়োর্মোক্ষপদস্ত সিদ্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

তত্রৈতি । তত্র তদোর্থানসমাকৃতয়োর্মধ্যে একস্ত মানসস্য মাকৃতস্ত বা নাশান্নাদপরস্যাত্তস্ত মাকৃতস্ত মানসস্ত বা নাশো লভ্যো ভবতি । একপ্রবৃত্তে  
রেকস্ত মানসস্ত মাকৃতস্ত বা প্রবৃত্তৈর্ক্যাপাাদপরপ্রবৃত্তিপরস্ত মাকৃতস্ত মানসস্ত  
বা প্রবৃত্তৈর্ক্যাপারো ভবতি । অধ্বস্তয়োঃসলীনোর্থানসমাকৃতয়োঃ সত্যোবিন্দিয়-  
বর্গবৃত্তিবিবিন্দিয়সমুদায়স্ত স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তির্ভবতি । প্রধ্বস্তয়োঃ সত্যোর্মোক্ষপদস্ত  
মোক্ষাপদস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তির্ভবতি । তযোল্যৈ পুরুষস্য স্বরূপেহবহানানিত্যার্থঃ ।  
"তত্রাপি সাধ্যঃ পবনগী নাশঃ বড়ঙ্গযোগাদিনিবেষণেন । মনোবিনাশস্ত গুরোঃ  
প্রসাদান্নিমেষমাট্রৌ স্তসাধ্য এব ॥" যোগবীজে মূলশ্লোকস্যায়মুক্তবঃ শ্লোকঃ ॥২৫॥

প্রাণ ও মন এই উভয়ের মধ্যে একের বিনাশে উভয়েরই বিনাশ  
হয়, এবং প্রাণ ও মন এই উভয়ের একের প্রবৃত্তিতে উভয়েরই প্রবৃত্তি  
হয়, অর্থাৎ প্রাণ বিনষ্ট হইলে মনও বিনষ্ট হয়, এবং মনের ক্ষয় হইলে  
প্রাণও বিনষ্ট হয়; আর প্রাণের প্রবৃত্তি হইলে মনের প্রবৃত্তি এবং মনের  
প্রবৃত্তি হইলে প্রাণেরও প্রবৃত্তি হইয়া থাকে । অপিচ যে পর্য্যন্ত মন ও  
প্রাণ বর্ত্তমান থাকে, সে পর্য্যন্ত ইন্দ্রিয়গণও স্ব স্ব বিষয়ে সকলে গ্রহণ  
করিতে সক্ষম হয়; আর প্রাণ এবং মন এই উভয়ের বিলয় হইলে মোক্ষ  
লাভ হয় । মন ও প্রাণ বিলীন হইলে পুরুষ স্বীয় স্বরূপে অবস্থিত  
হয়েন । বড়ঙ্গযোগ অভ্যাস করিলেই প্রাণবায়ু বিনাশ হয়; আর

শ্রীশুকর কৃপা হইলে নিমিষ মধ্যে মঙ্গলকর হয়, এবং মন ও প্রাণের  
বিলম্বে মোক্ষপদ লাভ হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ ।

‘রসো বন্ধো মনো বন্ধং কিম্ম সিধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥

রসস্যোক্তি । রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং  
চাঞ্চল্যমন্তি । রসঃ পারদো বন্ধশ্চৈশ্বর্যশ্চিহ্নং বন্ধং ভবতি । ততো ভূতলে  
পৃথিবীতলে কিং ন সিধ্যতি সৰ্বং সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

- পারদ আর মন উভয়ই স্বভাবসিদ্ধ চঞ্চল । যোগী ব্যক্তি যদি ইহা-  
দিগের চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারেন, তবে পৃথিবীতলে তাঁহার কোন  
কার্য্যই অসাধ্য থাকে না, অর্থাৎ পারদের চাঞ্চল্য দূর করিতে পারিলে  
তদ্বারা যেকোন ইহকালের বহু অসাধ্য সাধন করা যায়, তদ্রূপ মনের  
চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারিলে তদ্বারা পরলোক মোক্ষাদিলাভ  
হইয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

মূচ্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মৃতো জীবয়তি স্রয়ম্ ;

বন্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্শ্বতি ॥ ২৭ ॥

তদেবাহ—মূচ্ছিত ইতি । ওষধি বিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো মূচ্ছিতঃ  
‘কুন্তকাস্তে যেচকনিবৃন্তো বায়ুমূচ্ছিত ইত্যাচ্যতে । হে পার্শ্বতীতি পার্শ্বতী-  
অবোধায়ৈশ্বর্যবাক্যম্ । মূচ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্মরণান্ হরতে  
নাশয়তি । ভস্মভূতো রসো ব্রহ্মরূপে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যে-  
নেত্যর্থঃ । জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং বরোতি । ফ্রিয়াবিশেষণ গুটিকা কারকৃত্তে  
রসঃ বন্ধো ভ্রমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষণ যুতো বায়ুশ্চ বন্ধঃ খেচরতামাশয়তি ধত্তে  
বিধত্তে কথ্যতীত্যর্থঃ । তদ্বক্তং গোরক্ষতকে—‘ঋত্তিমাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিহ বৃন্তং  
‘জীবোত্তরে তস্য বায়ুমহং প্রাকারসহিতং তত্বেষ্বরো বেবতা । প্রাণং তত্র বিলাপ্য-

পঞ্চঘটিকং চিত্তাধিতং ধারয়েদেবা য়ে গমনং করোতি যমিনাং স্ত্রাধায়ুনা ধারণা”  
ইতি ॥ ২৭ ॥

বিবিধ প্রকার ওষধি দ্বারা পারদের চঞ্চলতা বিদূরিত হইলেই পারদ মূর্ছিত হয়, আর কুস্তকসিদ্ধির অন্তে রেচকনিবৃত্তি হইলে প্রাণবায়ুকে মূর্ছিত বলে। মূর্ছিত পারদ ও মূর্ছিত প্রাণ এতদুভয়ই বিবিধ বাবিবিনাশে সমর্থ। ভস্মীভূত পারদকে মৃত পারদ বলে, এবং ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে প্রাণকে মৃত প্রাণ বলে। মৃত পারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে মানবের দীর্ঘায়ু লাভ হয়, এবং মৃত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলে মানব জীবন্মুক্ত হয়। কোন প্রকার প্রক্রিয়াদ্বারা পারদকে গুটিকাকারে পরিণত করিতে পারিলে তাহাকে বদ্ধ পারদ বলে, এবং ধারণাবিশেষের দ্বারা প্রাণবায়ু জন্মধ্যে রক্ষা করিলে তাহাকে বদ্ধপ্রাণ বলে। পারদ ও প্রাণকে উক্ত প্রকারে বদ্ধ করিতে পারিলে মানবের শৃঙ্খল পথে গমন শক্তি জন্মে। গোরক্ষশতকে উক্ত হইয়াছে যে,—জন্মের মধ্যে দলিত অঞ্জনপুঞ্জসন্নিভ বায়ুময় প্রাকারসমবিত বৃত্ত আছে, এই স্থানের দেবতা ঈশ্বর, পঞ্চঘটিকামাত্র এস্থলে চিত্তের সহিত প্রাণকে লীন করিয়া ধারণ করিতে পারিলে আকাশে গমন করিতে পারে। ইহাকে ঘটকাসিদ্ধি বলে ॥ ২৭ ॥

মনঃস্বের্ঘ্যো স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দু স্থিরো ভবেৎ ।

বিন্দুঃস্বের্ঘ্যাত্ সঙ্গা সত্বং নিগুঃস্বের্ঘ্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মনঃস্বের্ঘ্য ইতি । মনসঃ স্বের্ঘ্যো সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ । ততো বায়ুঃস্বের্ঘ্যাবিন্দুর্বাঁধ্যঃ স্থিরো ভবেৎ । বিন্দোঃ স্বের্ঘ্যাত্ সঙ্গা সর্বদা সত্বং বলং নিগুঃস্বের্ঘ্যং দেহস্বের্ঘ্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মন স্থির হইলে প্রাণবায়ু স্থির হয়। বায়ু স্থির হইলে বিন্দু ( গুড় ) ..



স্থির হয়। বিন্দু স্থির হইলে দেহ স্থির হয়। দেহ স্থির হইলে সজ্জ  
অর্থাৎ বল স্থির হয়, এবং তাহাতেই জীবমুক্তি ঘটিয়া থাকে ॥ ২৮ ॥

### লয়স্বরূপবর্ণনম্ ।

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্ত মারুতঃ ।

মারুতস্ত লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

ইন্দ্রিয়গণমিতি । ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোহস্তঃ করণং নাথঃ প্রবর্তকঃ  
মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ । মারুতস্ত প্রাণস্ত লয়ো মনোবিলম্বো  
নাথঃ । স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতঃ নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

চক্ষু কর্ণাদি ইন্দ্রিয়গণের প্রভু মন, এবং সেই মন প্রাণের অধীন।  
মনোলয়ই প্রাণবায়ুর ঐ ভূ অর্থাৎ মনোলয় হইলেই প্রাণ স্থিরভাবে  
থাকে, কিন্তু সেই মনোলয়ও আবার নাদের আশ্রিত, অর্থাৎ মন  
লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ৩০ ॥

সোহয়মেবাস্ত মোক্ষার্থো মাস্ত বাপি মতাস্তরে ।

মনঃপ্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ততে ॥ ৩০ ॥

সোহয়মিতি । সোহয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষার্থো মোক্ষপদবাচ্যঃ ।  
মতাস্তরেহন্তমতে মাস্ত বা । চিত্তলয়স্ত সুষুম্নাবপি সদ্ধায়নঃপ্রাণলয়ে সতি  
কশ্চিদনির্ভীচ্য আনন্দঃ সম্প্রবর্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি । অনির্ভীচ্যানন্দাবি  
ভাবে জীবমুক্তিস্থং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

মনোলয়কেই মোক্ষ বলে,—মতাস্তরেও অস্ত্র মোক্ষ নাই, মনোলয়কেই  
সর্বসম্মতিক্রমে মোক্ষ বলা যায়। সুষুম্না অবস্থাতে মনের লয় হয় বটে,  
কিন্তু তাহাতে আনন্দানুভব হয় না; প্রাণের লয় হইলে যে মনের লয়  
হয়, তাহাতে অনির্ভীচনীয় আনন্দ অল্পভব হয়, এবং ঐ আনন্দস্থতবর  
জীবমুক্তি বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টবাসনিবাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ ।

নিশ্চেষ্টো নির্ধিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥ ৩১ ॥

প্রনষ্টেতি । খাসশ্চ নিবাসশ্চ বাসনিবাসৌ প্রনষ্টৌ লীমৌ স্বনিবাসৌ  
 যম্মিন্ স তথা । বাহুবায়োরন্তঃ প্রবেশনং বাসঃ, অন্তঃস্থিতস্ত বাহোরবর্ধি-  
 নিঃসরণং নিবাসঃ, প্রধ্বস্তঃ প্রতর্ষণ ধ্বস্তো নষ্টো বিবরণাং শব্দাণীনাং গ্রহো  
 গ্রহণং যম্মিন্ নির্গতা চেষ্টা কারক্ৰিয়া যম্মিন্, নির্গতো বিকারোহন্তঃকরণক্ৰিয়া  
 যম্মিন্, এতাদৃশো যোগিনাং লয়োহন্তঃকরণবৃত্তিধোঁরাকারে বৃত্তির্জয়তি নৈকোৎ-  
 তর্ষণে বর্ততে । ৩১ ।

বাহুবায়ুর' অন্তঃপ্রবেশ খাস, এবং অন্তঃবায়ুর বর্ধিস্রবণ নিবাস ।  
 যে যোগীর খাস ও নিবাস লীন হইয়াছে, ইন্দির ভ্রমেও কোন বিষয়  
 গ্রহণ করে না; কোনরূপ দৈহিক বা স্থানসিক ক্রিয়া নাই;—সেই  
 যোগীর যে লয় অর্থাৎ অন্তঃকরণের ধোঁরাকারে বৃত্তি, তাহাই উৎকৃষ্ট  
 লয় ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নসর্বসঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ ।

স্বাবগম্যো লয়ঃ কোহপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥

উচ্ছিন্নেতি । উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্বৈ সঙ্কল্পা মনুপরিণামা যম্মিন্ স তথা, নির্গতঃ  
 শেষো বেভ্যস্তানি, নিঃশেষাশেষাবানি চেষ্টিতানি যম্মিন্ স তথা যেইনস্বাবগম্যঃ  
 বোদ্ধুং শক্যঃ স্বাবগম্যঃ স্টাচাবগোচরোহিবিষয়ঃ কোহপি বিলম্বণো লয় জায়তে  
 যোগিনাং প্রাপ্তবতি । ৩২ ।

যখন প্রকৃত লয় হয়, তখন সকল প্রকার সঙ্কল্পই বিনষ্ট হইয়া যায়,  
 অর্থাৎ মনের কোন প্রকার পরিণাম থাকে না, এবং বিবিধ প্রকার  
 চেষ্টা নিঃশেষিত হইয়া যায় । এই প্রকার লয় নিজে অনুভব করা  
 যায়,—বাক্য স্বাক্ষর প্রকাশ করা যায় না । যোগীবিশেষ এইরূপ লয়  
 হইয়া থাকে । ৩২ ।

যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেশ্চিয়সনাতনী ।

সা [ যা ] শক্তির্জীবভূতানাং হে অলক্ষ্যে লয়ঃ গতে ॥ ৩৩ ॥

যত্র দৃষ্টিরিতি । যত্র যস্মিন বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিত্ত্বজৈব লয়ো  
ভবতি । ভূতানি পৃথিব্যাণীনি ইন্দ্রিয়াণি শোত্রাদীনি সনাতনানি শাস্ত্রতানি যন্তাঃ  
সা সংকার্যাবাদেহবিজ্ঞায়াঃ কার্যভাতস্ত সঙ্ঘাঃ । জীবভূতানাং প্রাণিনাং  
শক্তিবিজ্ঞা ইমে হে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ঃ গতে যোগিনামিতি শেষঃ ॥ ৩৩ ॥

যে ব্রহ্মে মনের বৃত্তি জন্মে, সেই ব্রহ্মেই লয়ঃ—এইরূপ লয় হইলে  
পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত এবং জীবগাদি, নশ ইন্দ্রিয় লয় হইয়া থাকে,—এইরূপ  
লয় হইলে বিজ্ঞা ও অবিজ্ঞা কোনটিই থাকে না ॥ ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাক্তঃ কৌদৃশং লয়লক্ষণম্ ।

অপুনর্কাসনোথানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ ॥ ৩৪ ॥

লয় ইতি । লয় ইতি প্রাক্তর্কদন্তি বহবঃ । লয়স্ত লক্ষণং লয়স্বরূপং কৌদৃশ-  
মিতি প্রথমপূর্বকং লয়স্বরূপমাহ—অপুনরिति । অপুনর্কাসনোথানাং পুনর্কাসনা-  
স্থানাভাবাবিবরণবিস্মৃতিঃ বিষয়গাং শব্দাদীনাং ধ্যেয়াকাবস্ত বিষয়স্ত বা বিস্মৃতি-  
লয়ো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ । ৩৪ ॥

লয় এই কথা সকলেই বলিয়া থাকে ; অতএব লয়ের লক্ষণ কথিত  
হইতেছে । সম্পূর্ণরূপে অর্থাৎ পুনরায় উৎপন্ন হইতে পারে না, এই  
প্রকারে বাসনার নিবৃত্তি হইলে যে বিষয়ের বিস্মৃতি, অর্থাৎ ধোরাকারে  
অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তাহাকেই লয় বলে ॥ ৩৪ ॥

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্তগণিকা ইব ।

একৈব শাস্ত্রবী মুক্তা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৩৫ ॥

বেদোক্ত । বেদশাস্ত্রাঃ শাস্ত্রাণি যট্ পুরাণান্তষ্টাদশ সামান্ত গণিকা ইক

বেশ্য ইব, বহুপুরুষগম্যত্বাৎ । একা শাস্তবী মুদ্রা কুলবধূর কুলদ্রবী গুপ্তা, পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ ॥ ৩৫ ॥

চতুর্বিধ বেদ, বড়বিধ অঙ্গশাস্ত্র ও অষ্টাদশ পুরাণ, এ সমুদয় সামান্য বেশ্যার ত্রায়, কেননা বহু লোকেই ঐ সকল শাস্ত্রের আলোচনা করিয়া থাকে । একমাত্র শাস্তবী মুদ্রা কুলবধূর ত্রায় গুপ্তা অর্থাৎ কোনও ভাগ্যবান পুরুষ এই শাস্তবী মুদ্রা অবগত হইতে পারেন, এবং ফললাভে সক্ষম হইবেন ; ফলতঃ সর্বসাধারণে ইহা অবগত হইতে বা ইহার ফললাভ করিতে সক্ষম হয় না ॥ ৩৫ ॥

### শাস্তবীমুদ্রা ।

অন্তলক্ষ্যং বহিদৃষ্টিনিমেষোন্মেষবর্জিতা ।

এবা সা শাস্তবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়াসাধীনভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাস্তবীং মুদ্রামাহ—  
অন্তলক্ষ্যমিতি । অন্তঃ আধারাদিত্রক্ষরকৃৎস্তু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে  
লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তি । • বহিদেহাদ্রুতিঃ প্রদেশে দৃষ্টিঃ । চক্ষুঃসংযুক্তঃ । কৌদৃশী  
দৃষ্টিঃ ? নিমেষোন্মেষবর্জিতা, নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষ্মসংযোগবিশ্লেষঃ  
তাভ্যাং বর্জিতা রহিতা চিত্তস্ত্র ধ্যেয়াক্রান্তাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জিতা দৃষ্টি-  
র্ভবতি । সৌক্টেবা মুদ্রা শাস্তবী শাস্তোরিয়ং শাস্তবী শিবপ্রিয়া শিবাবিভাবজনিকা  
বা ভবতি । কৌদৃশী ? বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু স্বগাদিষু শাস্ত্রেষু শাস্ত্র্যপাত-  
ঙ্গলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা ॥ ৩৬ ॥

সম্প্রতি চিত্তলয়ের জ্ঞান প্রাণলয় সাধনের প্রধান প্রধান মুদ্রাসকল বলিতেছেন । এক্ষণে ঐসকল মুদ্রার মধ্যে শাস্তবী মুদ্রা কথিত হই-  
তেছে । শাস্তবী মুদ্রায় চক্ষুর দৃষ্টিশক্তির বাহ্যবিষয়ের সহিত সংস্কৃত্য  
থাকে, কিন্তু চক্ষুর নিম্নে অর্থাৎ পক্ষ্মসংযোগ এবং উন্মেষ, অর্থাৎ পক্ষ্ম  
সংযোগের বিশ্লেষ, ইহার কিছুই থাকে না । আধারাদি ত্রক্ষরকৃৎ

চক্র সকলের মধ্যে অভিলষিত চক্রে অন্তঃকরণের বৃত্তি থাকে । এই শাস্তবী মুদ্রা শিবের অত্যন্ত প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির মূলীভূত কারণ, অপিচ এই মুদ্রা ঋগাদিবেদশাস্ত্রে এবং সাংখ্যপাতঞ্জলাদিশাস্ত্রেও অতিশয় গোপিতা আছে ॥ ৩৬ ॥

অন্তরঙ্গ্যবিলিনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ততে

দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি ।

মুদ্রেয়ং খলু শাস্তবী ভবতি সা লক্ষা প্রসাদাদৃগুরোঃ

শূন্তাশূন্তাবিলক্ষণং স্মরতি তত্ত্বং পরং শাস্তবম ॥৩৭॥

শাস্তবীঃ মুদ্রামভিনীয দর্শয়তি—অন্তরঙ্গ্যমিতি । যদা বস্ত্রামবস্থারামন্তঃ অনাহতপদ্মানো বন্নক্যঃ সগুণেশ্বরমূর্ত্যাদিকং তত্ত্বমভ্যাসিৎকালক্যঃ জীবেশ্বর- তিল্লমহঃ ব্রহ্মাসীতি বাক্যার্থভূতঃ ব্রহ্ম বা তস্মিন্ লীনো বিশেষেণ লীনো চিত্ত- পবনো মনোমাক্রতো বস্ত্র স তথা যোগী বর্ততে নিশ্চলতারয়া নিশ্চলা স্থিরা তথা কণীনিকা বস্ত্রং তাদৃশা দৃষ্ট্যা বহির্দেহাহিঃপ্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসংক্কে কুরন্নপি অপশ্নন্ বাহ্যবিশয়গ্রহণমকুরন্ বর্ততে আন্তে । অস্মিতি বাক্যালঙ্কারে । ইহমুক্তা শাস্তবী মুদ্রা শাস্তবী নামিকা । স্মরতি কেশানিতি মুদ্রা গুবোদেপিকপ্রসাদাৎ ক্রীতিপূৰ্ণকাবচগ্রহাঙ্করা প্রাপ্তা চেতনামিতি বক্তব্যং শাস্তবঃ শাস্তবীমুদ্রায়াং তাসমানং পরং পদভুক্তং সম্যতে যোগিজিহ্বিতপদমাস্রবতপশুশূন্তাবিলক্ষণং ধোবাভাববৃত্তেঃ সন্ন্যাসাচ্ছবিলক্ষণং ব্রহ্মা আশি ভাবাত্ম্যবশূক্তবিলক্ষণং তৎ বাস্তবিকং বক্তৃ স্মরতি প্রতীকভেদে । তথাচোক্তং ‘অন্তরঙ্গ্যবিলিনচিত্তবহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্ন সংবদী দৃষ্ট্যমেষনিমেষবকিতমিহ মুদ্রা ইহোক্তাশবী । অস্ত্রেয়ঃ শিরিশেন তত্ বিদ্বা তস্ত্রেব তদ্বার্ধিনামেবা ক্রাদবিনিঃ মনোলাসকরী স্বক্তিপ্রদা মূলভা । ‘উক্তদৃষ্টিরধোদৃষ্টিকর্তব্যেযো হৃৎশিবাঃ । বাধাধ্ববিধানো কিতো ॥’ ইতি ॥

—যে অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি অনাহতাদি পদে লক্ষ্য যে সপ্তর্ষি ঈশ্বর-মূর্ত্যাদি অর্থাৎ ‘তত্ত্বমসি’ প্রভৃতি বাক্যলক্ষ্য জীব ও ঈশ্বরভিন্ন কিংবা ‘অহং ব্রহ্মস্মি’ এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃপ্রাণ বিলীন করিয়া বিজ্ঞান থাকে, অথচ নিশ্চল চক্ষুতে বাহিরে দৃষ্টিপাত করে বটে, কিন্তু চক্ষুঃ কোন বিষয় গ্রহণ করিতে পারে না, ইহাকেই শাস্তবী মুদ্রা বলে । গুরুর দয়া হইলেই এই মুদ্রার সিদ্ধি হইতে পারে, যোগিগণ এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া সিদ্ধি লাভ করিতে পারিলে অনির্করচরিত্র পদ প্রাপ্ত হইতে পারেন । গিরীশ সকল তন্ত্রেই এই মুদ্রা গোপন করিয়া রাখিয়াছেন । এই শাস্তবীমুদ্রা তত্ত্বার্থী সংযমী ব্যক্তির মনোলাভ সাধন করিয়া থাকে এবং মুক্তি প্রদানও করে । এই মুদ্রা অতিশয় দুর্লভ । যাহার অধোদেশে দৃষ্টি থাকিলেও উর্দ্ধেই লক্ষ্য হয় এবং রাধাস্বরূপে উর্দ্ধবেশ ও অংশিরা হয়, সেই ব্যক্তি এই পৃথিবীতে জীবমুক্ত হয় ॥ ৩৭ ॥

শ্রীশাস্তব্যাস্ত্র চেচর্য্যা অবস্থাদামভেদতঃ ।

ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিত্তস্বরূপিণি ॥ ৩৮ ॥

শ্রীশাস্তব্যাস্ত্র ইতি । শ্রীশাস্তব্যাস্ত্রঃ শ্রীমত্যাঃ শাস্তবীমুদ্রায়াঃ চেচরীমুদ্রায়াশ্চাবস্থা-  
দামভেদতঃ অবস্থা অবস্থিতির্ধাম স্থানং তরোভেদাচ্ছাস্তব্যাস্ত্রঃ বহির্দৃষ্টা বহিঃ-  
স্থিতিঃ চেচর্য্যাঃ ক্রমধ্যদৃষ্টাঃ বহিঃস্থিতিঃ । শাস্তব্যাস্ত্রঃ ক্রমধ্যভাবনাঃ চেচর্য্যাঃ  
ক্রমধ্য এব দেশঃ । তরোভেদাত্যাঃ শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদশূন্যে সমাধী-  
বিজাতীয়বস্তুতত্ত্বশূন্যে বা চিত্তস্বরূপিণি চিন্তানন্দরূপিণ্যন্তনি চিত্তলয়ানন্দে  
ভবেৎ ত্রাৎ । শ্রীশাস্তবীচেচর্য্যাবস্থাদামভেদপাদনাংশে তেতঃ । নতু চিত্তলয়ানন্দ-  
রূপকলাংশ ইতি ভাবঃ ॥ ৩৮ ॥

শাস্তবী মুদ্রা ও চেচরী মুদ্রা অবস্থিতিস্থানভেদেই ভিন্ন হইয়া থাকে ।

শাস্ত্রবী মুদ্রায় বাহ্যদৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরী মুদ্রায় জগদ্যো দৃষ্টি  
রাখিয়া অবস্থিতি । শাস্ত্রবী-মুদ্রায় হৃদয়ই ধ্যান করিবার স্থান,  
এবং খেচরী মুদ্রায় জগদ্যো ধ্যান করিবার স্থান,—এই সমুদায় কারণেই  
দেশকাল পরিচ্ছেদশূন্য কিংবা সজ্জাতীয়, বিজ্জাতীয় ও স্বগত ভেদশূন্য  
চিদানন্দময় পরমাত্মাতে চিত্তলয় জগৎ আনন্দ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।  
কেবলমাত্র অবস্থিতি স্থানভেদেই শাস্ত্রবীমুদ্রা ও খেচরীমুদ্রা পৃথক্  
হইয়া থাকে—বস্তুতঃ উক্ত উভয় মুদ্রায় চিত্তলয় জগৎ আনন্দের  
কোন বিভিন্নতা নাই ॥ ৩৮ ॥

### উন্নয়নীমুদ্রানামধনম্ ।

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদ্রুমময়েদ্রুবো ।\*

পূর্ববোঃগং মনোযুক্তম্, উন্নয়নীকারকঃ কণাং ॥ ৩৯ ॥

উন্নয়নীমুদ্রামাহ—তারে ইতি । তারে নেত্রযোঃ স্ফীনিকে জ্যোতিষি  
তারোন্নয়নীসাথে যোজনাতঃ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃৎ প্রবো  
কিঞ্চিদ্রুমময়েদ্রুবো নরোঃ । পূর্বোক্তোহস্তল'ক্যবহির্দৃষ্টিবিত্যাকারকো যোগো  
যুক্তির্ধমিন্ তত্তাদৃশং মনোহস্তঃকরণং যুক্তং যুক্তং কুর্কন্ যোগী কণাংহস্তাহুন্নয়নী-  
কারক উন্নয়নবহুকারকো ভবতি । ৩৯ ।

উন্নয়নী মুদ্রা কথিত হইতেছে ।—উভয় চক্ৰ উভয় তারাকে  
প্রকাশমান জ্যোতিতে সংযুক্ত করিয়া জগৎলকে কিঞ্চিদ্রুমে উন্নয়িত  
করিবে, এবং পূর্ববৎ অন্তর্লক্য ও বহির্দৃষ্টি করতঃ মানব যোগ-  
সাধনপূর্বক যোগে উন্নয়নী অবস্থায় রত থাকিবে, এইরূপ অবস্থাকেই  
যোগিগণ উন্নয়নী অবস্থা বলেন ॥ ৩৯ ॥

কেচিদাগমজ্ঞানেন কেচিন্নিগমসঙ্কলৈঃ ।

কেচিভুক্তের্ণ মুহুস্তি নৈব জ্ঞানস্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

উন্নয়নস্তঃ অজ্ঞতরণোপায়োনাস্তোতাঃ—কেচিদিতি । কেচিচ্ছাস্ত্রতত্ত্বাদি-  
বিদ আগচ্ছস্তিবুদ্ধিমাণোহস্ত্যর্থ্য এভাঃ ইত্যগমাঃ শাস্ত্রতত্ত্বাসমস্তেযাং জালৈজ্ঞান-  
বধকনসাধনৈস্তদুক্তৈঃ কলৈশ্চুহুস্তি মোহঃ প্রাপ্ণ্যস্তি । তজ্ঞানজ্ঞা বধ্যস্ত ইতি  
ভাবঃ । কেচিৎকৈদিকা নিগমসঙ্কলৈর্নিগমানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কলৈঃ কলবাক-  
লৈশ্চুহুস্তি । কেচিৎকৈদিকানসমস্তকৈর্ন স্বকলিতযুক্তিবিশেষেণে মুহুস্তি । তারক-  
ভীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জ্ঞানস্তি । উক্তোক্তজ্ঞেয তরণোপায়স্তং  
ন জ্ঞানস্তোত্যাঃ ॥ ৪০ ॥

উন্নয়ী অবস্থা ব্যতিরেকে পরিব্রাজ্যে অত্র উপায় নাই, তাহাই  
কথিত হইতেছে;—কোন কোন পণ্ডিত তত্ত্বাদিশাস্ত্র অবগত আছেন,  
কোন কোন বেদাধ্যায়ী ব্যক্তি নিগমশাস্ত্র জ্ঞানেন, কোন কোন  
ব্যক্তি স্বপরিব্রাজ্যে যুক্তি বিশেষে বিশেষ অভিজ্ঞ; কিন্তু এই সমুদয়  
ব্যক্তি মোহদ্বারা আবদ্ধ হইয়া আছেন, কেননা—উন্নয়ী অবস্থা  
ব্যতীত যখন পরিব্রাজ্যে উপায় নাই, তখন তাহা যে সকল শাস্ত্রে নাই,  
তাহার সেবা করিয়া কি হইবে? তত্ত্বাদিশাস্ত্রবেত্তারা মুক্তির প্রার্থ  
উপায় স্বরূপ উন্নয়ী অবস্থা জানেন না ॥ ৪০ ॥

অর্দ্ধোন্নয়ীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদন্তেক্ষণ-

শ্চত্ৰাংকাবপি লীনতামুপনয়ন্তিস্পন্দভাবেন যঃ ।

জ্যোতীৰূপমশেষবীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং

তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥ ৪১ ॥

অর্দ্ধোন্নয়ীলিতৈতি অর্দ্ধম্ উন্নয়ীলিতে অর্দ্ধোন্নয়ীলিতে লোচনে যেন স্ অর্দ্ধোন্নয়ী-



লিতলোচনঃ অগ্নোদঘাটিতলোচন ইত্যর্থঃ । হিঃ নিশ্চলং মনো বস্য স হিঃ মনো  
 নাসিকায় নাসিকায় অগ্নে অগ্নভাগে নাসিকায় দ্বাদশজুলপর্যন্তে বা দন্তে প্রাণিতে  
 ঈক্ষণে যেন স নাসাগ্রদন্তকণঃ । তথাহি বশিষ্ঠঃ—“দ্বাদশজুলপর্যন্তে নাসাগ্রে  
 বিমলেছবধে । সংহিত্যোঃ প্রাণায়ামো নিম্নাধ্যতে ৷” ইতি ।  
 নিম্পন্দস্য নিম্পন্দস্য ভাবে নিম্পন্দভাবে কার্যোজ্জ্বলমসং নিশ্চলং তেন  
 চক্ষুর্কৌ চক্ষুর্দ্ব্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবে লীনতা লব্ধমূর্ণনয়নং প্রাণয়ন  
 কার্যোজ্জ্বলমসং নিশ্চলয়েন প্রাণসংকরমপি ভূতবদ্বিত্যর্থঃ । তদ্বৎ প্রাক্—  
 “মনো যত্র বিজীয়েত” ইত্যাদি । পুরোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীভগ্ন  
 জ্যোতিষিবাভিলপ্রকাশকং রূপং বস্য স তথা তমশেষবীজনাকানাছাৎপত্তিয়ার  
 সর্ককারণমখিলং পূর্ণং দেহীপামানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেহীপামানং তত্তথা  
 বপ্রকাশং পরং কার্যোজ্জ্বলমসং সাক্ষিণং উত্তম্নারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ ।  
 তদ্বিমিত্তি বক্তৃমূলক্যম্ । পততে গমাতে যোগীতিবিত্তি পদং পরমং সর্বোৎকৃষ্টং  
 বক্ত আত্মবরূপম্ এতি প্রাপোতি । উন্নতবহারাঃ বস্তুজ্ঞাপাবহিতো যোগী  
 ভবতীত্যর্থঃ । অত্রাধিকং বাচ্যম্ । অপং বস্ত প্রাপোত্তীত্যত্র কিং বক্তব্য-  
 মিত্যর্থঃ । ৪১ ॥

যোগী আপন মননবর অর্জোন্নীলিত করিয়া মন স্থির করত নাসাগ্র-  
 ভাগে দৃষ্টি সংস্থাপন করিবে । বশিষ্ঠ বলিয়াছেন,—নাসিকার মগ্নভাগের  
 উপরি দ্বাদশ অঙ্গুলি পর্যন্ত নির্ভল আকাশে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্বক প্রাণ-  
 নন্দন নিম্ন করিবে । যোগাভ্যাসী ব্যক্তি এই প্রকারে দৃষ্টিসংস্থাপন-  
 পূর্বক নিম্পন্দভাবে কর্ষোজ্জ্বল ও মনের নিশ্চলতা অবলম্বন করত চক্স-  
 জ্বলের মত সম্পাদন করিবে, অর্থাৎ প্রাণবায়ুর সকার উদ্ভূত করিবে ।  
 ইহাতে জ্যোতির দ্বার সর্কপ্রকাশক, সর্ককারণ, বস্তুপ্রকাশক, কর্ষোজ্জ্বল  
 মনের সাক্ষিবরূপ “তাহা এই প্রকার” এইরূপ নির্ভল বসোয় পরিলেভ  
 সীমাবদ্ধ বস্তুর আভি বহির্ভূত পাবে । এই প্রকারে উন্নত বস্তুজ্ঞাপাবহিত

স্বরূপে অবস্থিত হইয়া থাকেন। ইহা হইতে অল্প যে বিশেষ বস্তু লাভ হয়, তাহা বলা যায় না ॥ ৪১ ॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্ৰৌ চৈব ন পূজয়েৎ ।

সর্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

উন্নীভাবনায়াঃ কালনিরযাভাবমাহ—দিবা নেতি। দিবা সূর্যাসকাবে-  
লিঙ্গং সৰ্বকারণমাস্তানম্। “এতমাস্তান আকাশঃ সজুত” ইত্যাদি শ্রুতেঃ।  
ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাদ্বাপূজনম্। তদুক্তং বাশিষ্ঠে—“ধ্যানোপহার  
এবাস্তা ধ্যানমস্য মহাক্ষনম্। বিনা তেনেতরেণায়মাস্তা লভ্যত এব নো।”  
ইতি। রাত্ৰৌ চন্দ্রসকাবে চ নৈব পূজয়েন্নৈব ভাবয়েৎ, চন্দ্রসূর্যাসকাবে চিত্তদৈর্ঘ্যা-  
ভাবাৎ, “চলে বাতে চলং চিত্তং” সিদ্ধান্তসংক্ষেপে দিবারাত্রেনিরোধতঃ সূর্যচন্দ্রৌ  
নিরযা। লাবলোপে পক্ষ্মী তস্যান্তসিল্। সৰ্বত্র সৰ্বস্মিন কালে লিঙ্গম্  
আস্তানং পূজয়েত্তাবয়েৎ। সূর্যচন্দ্রয়োনিরোধে কৃতে সূর্যাস্তর্গতে প্রাণে মনঃ-  
দৈর্ঘ্যাৎ। তদুক্তং—“সূর্যাস্তর্গতে বাতৌ মনঃদৈর্ঘ্যাৎ প্রজারত” ইতি ॥ ৪২ ॥

দিবাহুত অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ীপ্রবাহকালে পরমাত্মার ধ্যান করিবে না।  
ধ্যানই পরমাত্মার পূজা, ধ্যানই আত্মার উপহার, এবং ধ্যানই আত্মার  
মহাক্ষনা। ধ্যান ভিন্ন অপর কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায়  
না। রাত্রিতে অর্থাৎ চন্দ্রনাড়ী প্রবাহকালেও আত্মার ধ্যান করিবে না,  
কারণ প্রাণবাহু প্রবাহকালে চিত্তের স্থিরতা থাকে না। শাস্ত্রান্তরেও  
সিদ্ধি হয় যে, বায়ুর চলাচল অবস্থায় মনও চকল থাকে। অতএব  
প্রাণবাহুর সহ্য করিয়া সর্বত্র আত্মাকে ধ্যান করিবে। প্রাণবাহু  
সুস্থমানাডী মধ্যে প্রবেশ করিলেই মন স্থির হইয়া থাকে। এই সময়  
আত্মিক ধ্যান করিবে। অষ্টাদশ শাস্ত্রেও নিরিত আছে যে, প্রাণ  
সুস্থমানাডী মধ্যে প্রবেশ করিলে মন স্থির হয় ॥ ৪২ ॥

## খেচরীমুদ্রাকথনম্ ।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

খেচরামাহ—সব্যোতি । সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো মারুতো  
বয়ুর্জ মধ্যে চরতি তস্মিন্ মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে  
খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে হিরা ভবতি । প্রকাশনস্থেয়াথারোশ্চেত্যাস্মিনেপদম্ । ন  
সংশয় উক্তার্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

অতঃপর খেচরী মুদ্রা বলা হইতেছে ।—বাম ও দক্ষিণ নাসিকার  
মধ্যে যে শূত্র স্থান আছে, যেখানে প্রাণবায়ু বিচরণ করে, সেই মধ্য  
স্থানেই খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে, তাহাতে সংশয় নাই ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে শূত্রং চৈবানিলং গ্রসেৎ ।

তিষ্ঠতে খেচরীমুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি । ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড়্যোর্মধ্যে ষষ্ঠশূত্রং বা  
কর্ষ অনিলং প্রাণবায়ুঃ যত্র গ্রসেৎ । শূত্রে প্রাণস্ত হিরীভাব এব গ্রাসঃ । তত্র  
তস্মিন্ শূত্রে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে । পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি বোধনা ॥ ৪৪ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও দক্ষিণ নাসিকা মধ্যে যে শূত্র আছে,  
ঐ শূত্রদেশেই প্রাণবায়ু হিরীভাবে অবস্থান করে, সেই স্থানেই খেচরী  
মুদ্রা অবস্থিতি করে, ইহা পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসোর্মধ্যে নিরালম্বাস্তুরং পুনঃ ।

সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসোরিতি । সূর্য্যচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে নিরালম্বং বসন্তম-

বকাশস্তত্র । পুনঃ পাচপূরণে । ব্যোম্ভাং খানাং চক্রে সমুদায়ে জীবধো  
সৰ্ব্বখানাং সমন্বয়ঃ । তদ্ব্যুৎ "পঞ্চশ্রোতঃসম্বন্ধতঃ" ইতি । বা সংহিতা সা মুদ্রা  
খেচরী নাম ॥ ৪৫ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর মধ্যস্থলে যে স্থান আছে, সেই স্থানই ব্যোম-  
চক্র বলিয়া কথিত হয় ; আর মধ্যে যে মুদ্রা আছে, তাহাকে খেচরী  
মুদ্রা বলে ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা ।

পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥

সোমাদিতি । সোমাকন্দ্রান্ যত্র যন্তাং খেচর্যাং ধারা অমৃতধারা উদিতো-  
দ্ভুতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্য প্রিয়ৈতি পূৰ্ণেণান্বয়ঃ । অতুলাং  
নির্মলাং নিকপমাং দিব্যাং সৰ্ব্বনাড়ান্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরণেৎ ।  
জিহ্নয়েতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

যে খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে চক্রে অমৃতধারা নিঃসৃত হয়,  
সেই খেচরী মুদ্রা শিবের প্রিয়া এবং সেই খেচরী মুদ্রা নির্মলা তুলনা-  
রহিতা সত্ত্ব নাড়ীর শ্রেষ্ঠা সুষুম্নাকে পশ্চিম মুখ জিহ্বাদ্বারা পূর্ণ  
করে ॥ ৪৬ ॥

পূরস্তাক্ষৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ ।

অভ্যস্তা খেচরীমুদ্রাপ্যগ্ননী সম্প্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥

পূরস্তাক্ষৈবতি । পূরস্তাক্ষৈব পূৰ্ণতোহপি পূর্য্যেত । সুষুম্নাং প্রাণেনেতি  
শেষঃ । যদি তর্হি নিশ্চিতাহসন্ধিষ্ঠা খেচরী খেচর্য্যখ্যা মুদ্রা ভবেদিত্যে, যদি তু  
পূরস্তাং প্রাণেন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেন পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মূঢ়াবস্থাতনিকা, ন  
নিশ্চিতা খেচরী স্তানিতি ভাবঃ । খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সত্তা উগ্ননী সম্প্রজায়তে  
চিন্তস্ত খেচর্য্যাকাগবেশার্জ্য্যাবস্থা ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

যদি এই সুব্রহ্মনাড়ী প্রাণবায়ু দ্বারা পূৰ্বমুখে পূর্ণ হয়, তাহা হইলে নিশ্চিহ্নই খেচরীমুদ্রা হইয়াছে বলিয়া জানিবে । অপর যদি প্রাণবায়ু দ্বারা পূৰ্বমুখে পূর্ণ না হইয়া কেবলমাত্র পশ্চিম মুখেই জিহ্বাদ্বারা পরিপূর্ণ হয়, তাহ হইলে খেচরীমুদ্রা না হইয়া মূঢ়াবস্থা মাত্র জন্মিয়াছে বলিয়া জানিবে । খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে উন্নতী অবস্থা অর্থাৎ মনের ধোয়াকারাবস্থা জন্মিয়া পরে তুর্য্যাবস্থা জন্মিয়া থাকে ॥ ৪৭ ॥

ক্রবোর্ধ্বাধ্যৈ শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে ।

জ্ঞাতব্যং তৎপদং তুর্য্যং তত্র কালো ন বিদ্যতে ॥ ৪৮ ॥

ক্রবোরিতি । ক্রবোর্ধ্বাধ্যৈ ক্রবোরস্তথালে শিবস্থানং শিবস্যেশ্বরস্ত স্থানং শিবস্ত স্বরূপস্তাস্থানোহিবহানমিতি শেষঃ । তত্র তস্মিন্ শিবে মনো লীয়তে । শিবাকারবৃত্তিশ্রবাহবন্তবতি তচ্চিত্তলয়রূপং তুর্য্যং পদং জাগ্রৎস্বপ্নসুপ্তিভ্যশ্চতুর্থ্যং জ্ঞাতব্যম্ । তত্র তস্মিন্ পদে কালো মূছ্যত্বে ন বিদ্যতে । যথা সূর্য্যচন্দ্রমসো-  
নিরোধাদাহুঃক্ষয়কারকঃ কালঃ সময়ো ন বিদ্যত ইত্যর্থঃ । তদুক্তং—ভোক্ত্রী  
সুব্রহ্ম কালন্তেতি ॥ ৪৮ ॥

ক্রবয়ের মধ্যে শিবস্থান বিদ্যমান আছে, এই স্থানে স্বরূপ আশ্রয় অবস্থিতি হইয়া থাকে, এই স্বরূপটি আশ্রাতেই মন বিলীন অর্থাৎ শিবাকার বৃত্তিশ্রবাহ হয়, এইরূপ চিত্তলয়ে জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সুপ্তি এই তিনটি অবস্থার পরবর্তী তুর্য্যাবস্থা বলিয়া জানিবে, এইরূপ অবস্থা হইলে আর কালক্রমে পতিত হইতে হয় না ; কারণ চন্দ্র সূর্যের নিরোধ বলিয়া আহুঃক্ষয়কারক সময় আর থাকে না এইজন্য যোগিগণ সুব্রহ্মনাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলিয়া থাকেন ॥ ৪৮ ॥

অভ্যাসেৎ খেচরীং ভাবনু স্বাবৎ সঙ্গোপযোগিনীমিতি ।

সম্প্রাপ্তযোগনিজস্য কালো নাসিতি

অভ্যাসেদিত্তি । তাৎ খেচরীং মুদ্রামভ্যাসেৎ, বাবদ্ যোগনিজিতঃ ।  
যোগঃ সৰ্ববৃত্তিনিবোধঃ সৈব নিজা যোগনিজা অস্ত সজ্জাতা ইতি যোগনিজিতঃ  
ভাদৃশঃ শ্রাব্ধ সম্প্রাপ্তা যোগনিজা যেন স সম্প্রাপ্তযোগনিজস্তত্ত্ব কদাচন কমিং-  
শ্চিনপি সঘরে কালো মৃত্যুর্নাভি ॥ ৪২ ॥

যোগী যে পর্য্যন্ত খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করে, সে পর্য্যন্ত সে যোগ-  
নিজায় নিজিত থাকে, অর্থাৎ তাহার সর্বপ্রকার বৃত্তি নিবদ্ধ থাকে,  
যে যোগাভ্যাসী ব্যক্তি উক্ত প্রকার চিত্তবৃত্তির নিয়োদ্য করিতে পারিয়া-  
ছেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না ॥ ৪২ ॥

নিরালম্বং মনঃ কৃৎস্না ন কিক্ৰিদপি চিন্তয়েৎ ।

সবাহ্যাত্মন্তরে ব্যোম্মি ঘটবন্তিষ্ঠতি ধ্রুবম্ ॥ ৪৩ ॥

নিরালম্বমিতি । যো নিরালম্বমালম্বনশূন্তঃ মনঃ কৃৎস্না ন কিক্ৰিদপি ন চিন্তয়েৎ  
খেচরীমুদ্রায়াংকারমানাঃপ্রস্কাকারামপি বৃত্তিঃ পরবৈরাগ্যেণ পরিত্যাজেদিত্যর্থঃ ।  
স যোগী বাহ্যাত্মন্তরে বাহ্যে বহির্ভবে অভ্যন্তরেভ্যন্তরভবে চ ব্যোম্ম্যাকাশে  
ঘটবন্তিষ্ঠতি ধ্রুবং নিশ্চিতমেতৎ । বধাকাশে ঘটো বহিরন্ত্ৰাচাকাশপূর্ণো ভবতি  
তথা খেচর্যামালম্বনপরিত্যাগেন যোগী প্রস্কা পূর্ণাভিষ্ঠতীত্যর্থঃ । ৪৩ ।

যদি মনকে অবলম্বনশূন্ত করত সকল প্রকার চিন্তা হইতে নিবৃত্ত  
করিতে পারিবে, তাহা হইলে পরমবৈরাগ্য দ্বারা প্রস্কা  
মুদ্রা পাইতে পারিবে, ইহাতে সাধক বাহ্যাকাশে ও অন্তরাকাশে  
ঘটবন্তিষ্ঠতি ধ্রুবং ইত্যর্থঃ যখন যোগীর যেরূপ অভ্যন্তরে ও বাহ্যে আকাশ-  
পূর্ণ হইবে, তদ্রূপে খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে সাধকের মন অবলম্বন-  
শূন্ত হয়, এই মন খেচরীমুদ্রার অভ্যন্তরে ও বাহ্যে পূর্ণরূপে বিদ্যমান  
থাকিলে ॥ ৪৩ ॥

বাহ্যবায়ুর্যথা লীনস্তথা মध्ये ন সংশয়ঃ ।

স্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥

ব্যাখ্যাত । বাহ্যে বেতাপর্জিতবো বায়ুর্যথা লীনো ভবতি প্বেচর্যাং, তস্মাস্তঃ-  
প্রবৃত্ত্যভাবাৎ । তথা মধ্যে বেতমধ্যবর্তী বায়ুর্লীনো ভবতি, তত্র বতিঃপ্রবৃত্ত্য-  
ভাবাৎ । ন সংশয়ঃ অশ্বিন্নর্থে সন্দেহো নাস্তিত্যর্থঃ । স্থাতে স্থিরীভূতত্বেহস্মিন্ধি  
স্থানং স্বত্র প্রাপত্ত্ব স্থানং স্টেখ্যামিধানং ব্রহ্মরক্ষুং তত্র মনসা চিন্তেন সহ পবনঃ  
প্রাণঃ স্থিরতাং নিশ্চলতামেতি প্রাপ্যোতি ॥ ৫১ ॥

খেচরীমুদ্রাতে যেমন বায়ু বায়ু লীন হয়, অর্থাৎ বাহ্য বায়ুর অন্তঃ-  
প্রবৃত্তি হয় না, সেইরূপ আন্তরিক বায়ুও লীন হইয়া থাকে, অর্থাৎ  
তাহার বাহ্য প্রবৃত্তি হয় না, ইহাতে কিঞ্চিন্মাত্র সন্দেহ নাই; পরন্তু  
উক্ত বায়ু মনের সহিত স্থির অবস্থিতি স্থান ব্রহ্মরক্ষু গিরা স্থির হইয়া  
থাকে ॥ ৫১ ॥

এবমভ্যাস্তমানস্য বায়ুমার্গে দিবানিশম্ ।

অভ্যাসাজ্জীর্ঘতে বায়ুগ্নানস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

এবমুক্তপ্রকরণে বায়ুমার্গে প্রাণমার্গে সুষুম্নায়ামিত্যর্থঃ । দিবানিশং  
রাত্রিন্দ্বিমভ্যাস্তমানস্তভ্যাসং কুর্ক্বতো যোগিনোহভ্যাসাদ্ যত্র যশ্মিন্নাধায়ে বায়ুঃ  
প্রাণো জীবাতে লীয়তে লীয়ত ইত্যর্থঃ । তত্রৈব বায়োলগ্নাধিষ্ঠানে মনশ্চিন্তা  
লীয়তে জীবাতে ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ুর পঞ্চরূপ সুষুম্নানাড়ীতে দিব্যরাত্রি খেচরী-  
মুদ্রা অভ্যাস করিলে যেখানে যোগী ব্যক্তির প্রাণবায়ু লয় হয়, সেই  
বায়ুহানেই মনের লয় হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদেহমাপাদতলমস্তকম্ ।

সিধ্যাত্যেব মহা কায়ো মহাবল পরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

অমৃতৈরিত্তি । অমৃতৈঃ স্থাবিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদতল-  
মস্তকম্ স্বন্দং প্রাপিতৃধ্যসেনাদানামিত্যেকবদ্ভাবঃ । পাদতলমস্তকমতি-  
ব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং বেদমাপ্রাবয়েদাপ্রাবিতং কুৰ্য্যাৎ । মহামুৎকৃষ্টঃ কারো  
যশ্চ স মহাকারঃ মহাস্তো বলপরাক্রমো যশ্চেত্যেতাদৃশো যোগী সিধ্যতেষ;  
অমৃতাপ্রাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

খেচরীমুদ্রা শিক্ত হইলে ব্রহ্মরক্ষ হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতে  
থাকে, সেই অমৃতধারা সাধকের আপাদমস্তক সর্বশরীরে আপ্রাবিত করে,  
ইহাতেই সাধক সিদ্ধিসম্পন্ন, উৎকৃষ্টকায় ও মহাবলশালী হন ॥ ৫৩ ॥

শক্তিমধ্যে মনঃ কুত্বা শক্তিং মানসমধ্যগাম্ ।

মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

শক্তিরিত্তি । শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তন্ত্ৰা মধ্যে মনঃ কুত্বা তন্মাং মনো বৃদ্ধা তদা-  
কারং মনঃ কুত্বেত্যর্থঃ । শক্তিং মানসমধ্যগাং কুত্বা শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিঃ  
মনস্ত্রেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িষ্যতি যাবৎ । “প্রবুদ্ধাবহিঃযোগেন মনসা  
মকুত্বা সহ”তি গৌরোক্তোক্তেঃ । মনসান্তঃকরণেন মন আলোক্য বুদ্ধিং মনসাহব-  
লোকনেন স্থিরীকৃত্বেত্যর্থঃ । পরমং পদং সর্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিসময়ং  
কুৰ্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

সাধক কুণ্ডলিনী শক্তিতে মনঃ সংস্থাপন করত মনের সহিত  
কুণ্ডলিনীর একীভাব করিবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি মন দ্বারা প্রবেশিত  
করিবে, এবং মন দ্বারা অবলোকন করিবে ও বুদ্ধি স্থির \* করিয়া পরমপদ  
স্ব-রূপ ধারণ করিবে ॥ ৫৪ ॥

খমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু ।

সর্বং চ খময়ং কুত্বা ন কিসিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

\* ইহা চিন্তনীয় বিষয়, অর্থাৎ এগাত্ত ভাবে চিন্তা করিবে । অনেক স্থির করিয়া  
কুণ্ডলিনীর চারণ, দমন ও বুদ্ধিতবে পরম পুরুষ ধারণ করিতে হয় ।



খমধ্য ইতি । খমিব পূর্ণঃ ব্রহ্ম ঋং তদ্বধ্যে আত্মানং স্বরূপং কুরু । ব্রহ্মা-  
হমিতি ভাবঃপর্য্যায়ঃ । আত্মমধ্যে স্বরূপে চ ঋং পূর্ণঃ ব্রহ্ম কুরু । অহং ব্রহ্মেতি  
চ ভাবঃপর্য্যায়ঃ । সৰ্ব্বং চ খমতং কৃৎবা ব্রহ্মমতং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ  
অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ॥ ৫৫ ॥

আপনাকে ব্রহ্ম স্বরূপ বলিয়া চিন্তা কর এবং ব্রহ্মকে আত্মস্বরূপ  
কর ও সকলই ব্রহ্মময় এইরূপ ভাবনা কর । এবং অল্প সকল প্রকার  
চিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ৫৫ ॥

অন্তঃশূন্যো বহিঃশূন্যঃ শূন্যঃ কুন্ত ইবাশ্বরে ।

অন্তঃপূর্ণো বহিঃপূর্ণঃ পূর্ণঃ কুন্ত ইবার্গবে ॥ ৫৬ ॥

এবং সমাধিতত্ত্ব স্বরূপে স্থিতিমাহ—অন্তঃশূন্য ইতি । অন্তঃ অন্তঃকরণে  
শূন্যঃ । ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তের ভাবাদিহীনশূন্যঃ । বহিঃবৃত্তঃ করণাবহিরপি শূন্যঃ,  
দ্বিতীয়াদর্শনাৎ । অশ্বরে আকাশে কুন্তো ঘটে । যথাশূন্যবহিঃশূন্যস্তবৃত্তঃ করণে  
হ্রদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সত্ত্বাবাদ ব্রহ্মসংসদ্বা । বহিঃপূর্ণেইন্তঃ  
করণাবহিঃসংসদ্বাশাবহির্কা পূর্ণঃ । তথা ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তের ভাবাদ ব্রহ্মপূর্ণদ্বা ।  
অর্গবে সমুদ্রে কুন্তো ঘটে । যথা সৰ্ব্বতো জলপূর্ণো ভবতি এবং সবাধিনিষ্ঠো যোগী  
ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

প্রাপ্তক প্রকার সমাধি সিদ্ধ হইলে যে প্রকার অবস্থা ঘটে, তাহাই  
বলিতেছেন ।—যে প্রকার কোন একটি কুন্ত আকাশে থাকিলে, তাহার  
অন্তরে ও বাহিরে আকাশ থাকে, তদ্রূপ সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীরও  
অন্তর বাহির শূন্য থাকে । সমাধিহিত যোগীর অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতি-  
রিক্ত দ্বিতীয় পদার্থ থাকে । ইত্যর্য্য তখন তিনি অন্তঃশূন্য হইবেন  
এবং বাহিরের ব্রহ্মসত্ত্বের সহিত কোন পার্থক্য দেখিতে পান না । যে

প্রকার কোন একটি ঘট সমুদ্র মধ্যে রক্ষা করিলে, ঘটের অন্তর বাহিরে কেবল জলই থাকে ; তদ্রূপ সমাধিসিদ্ধ যোগীর অন্তরে বাহিরে কেবল ব্রহ্মই পূর্ণ থাকে । সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীর বাহ ও অভ্যন্তর ব্রহ্মময় হয়, সুতরাং তিনি সর্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ হন ॥ ৫৬ ॥

বাহ্যচিন্তা ন কর্তব্য। তথৈবাস্তরচিন্তনম্ ।

সর্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন।কঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যচিন্তেতি । সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ । বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কর্তব্য। তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদাস্তরচিন্তনমাস্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানাশা-  
মোদকসৌধবাটিকাধীনাং চিন্তনং ন কর্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিশামেনাশ্রয়ঃ । সর্ব-  
চিন্তাং বাহ্যাস্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিকিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরতৈবরাগ্যোশাস্ত্বাকার-  
বৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ । তন্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবমুক্তিভবতীতি ভাবঃ ॥ ৫৭ ॥

সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগী পুত্র-কলত্রাদিবিষয়ক বাহ্য চিন্তা ও আশা-আমোদাদি আভ্যন্তরিক চিন্তা, এই উভয়বিধ চিন্তা পরিত্যাগ-পূর্বক পরম বৈরাগ্য অবলম্বন করত আত্মস্বরূপবৃত্তি পরিত্যাগ করিবে । ইহাতে স্ব-স্বরূপাবস্থিতিরূপ জীবমুক্ত হইয়া থাকে ॥ ৫৭ ॥

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎ সীমগ্রং

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ ।

সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসজ্জ নির্বিকল্প-

মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপুহি রাম শাস্তিম ॥ ৫৮ ॥

বাহ্যাস্তরচিন্তাপরিত্যাগে শাস্তিঃ ভবতীত্যর্থঃ বিশিষ্টবাক্যং প্রমাণয়তি—  
সঙ্কল্পেতি । সঙ্কলো মানসিকো বাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তন্ত কলনৈব রচ-  
নৈবেদং দৃষ্টমানঃ সমগ্রং জগৎ । বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ । মনসো

মানসস্থ বিলাসো নানাবিধ্যাকারকরনঃ আশামোদক-সৌধবাটিকাদিকরনারুণৌ-  
 বিলাসঃ সঙ্করমাত্রকলনৈব । মানসঃ প্রপঞ্চোহপি সঙ্করমাত্রকলনৈবেত্যর্থঃ ।  
 সঙ্করমাত্রে বাহ্যভ্যন্তরপ্রপঞ্চে বা মতিঃ সত্যবুদ্ধিস্তামুৎসৃজ । তুহি কিং  
 কর্তব্যমিত্যত তাহ—নির্জিকরয়েতি । বিশিষ্টকরনা বিকরনঃ, আত্মনি কর্তৃভোকৃষ-  
 ত্ত্বিহ্মসম্ভাতীয়বিজাতীয়স্বপ্নভেদদেশকালবস্তপরিচ্ছেদকরনারুপঃ । তন্মাম্নিচ্ছান্তো  
 নির্জিকরন্তমাত্মানমার্শিত্য ধারণাবিবয়ঃ কৃষা, হে রাম ! নিশ্চয়মসন্দিগ্ধঃ শান্তিং  
 পরমোপবতিমবাণুহি, ততঃ সুখমপি প্রাপ্তসীতি ভাবঃ । তদুক্তং ভগবতা  
 ব্যতিরেকেণ “ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশাস্তস্য কুতঃ সুখ” মতি । ৫৮ ।

বাহির ও অন্তর বিষয়ে চিন্তা পরিত্যাগ করিলে যে পরমা শান্তি লাভ  
 হয়, তাহার প্রমাণ স্বরূপ বিশিষ্ট বলিতেছেন, যথা—হে রাম !  
 আন্তরিক ব্যাপারই সঙ্কর, এবং সঙ্কর দ্বারাই এই পরিদৃশ্যমান বাহ্য  
 ভগৎ প্রকাশ পাইতেছে । আশা আমোদ প্রভৃতি মানসিক  
 করন। মাত্র, সুতরাং বাহ্য ও মানসিক প্রপঞ্চে যে সত্য বুদ্ধি, তাহা  
 পরিত্যাগ কর । আমি কর্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি  
 অমূকের সম্ভাতীয়, অমূকের বিজাতীয়, আমি অমুক হইতে বিভিন্ন,  
 আমি অমুক দেশস্থ এবং অমুক কালবস্ত্রী ইত্যাদি পরিচ্ছেদকরনানুভূ  
 আত্মাকে আশ্রয় করিয়া পরমা শান্তি লাভ কর । এইরূপ করিলে পরম  
 সুখী হইতে পারিবে । শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—আত্মাত্ত্ব চিন্তা  
 ব্যতিরেকে শান্তি হয় না, পরন্তু শান্তি না হইলেও সুখও হয় না । ৫৮ ।

কপূরমনলে যজ্ঞং সৈন্ধবঃ সলিলে যথা ।

তথা সঙ্কীয়মানং চ মনস্তত্ত্বং বিলীয়তে ॥ ৫৯ ॥

কপূরমিতি । যজ্ঞবৎসলিলেহগ্নৌ সঙ্কীয়মানং সংযোজ্যমানং কপূরং বিলীয়তে  
 বিশেষণ লীলিত লীলং ভবতি, অগ্ন্যাকারং ভবতি । যথা সলিলে জলে সঙ্কীয়-

স্থানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা  
তদ্বত্ত্বং আত্মনি সঙ্কোরমানং কার্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি ॥৫৯॥

কপূর যে প্রকার অগ্নিসংযোগে অগ্নির জ্বার হয়, সৈন্ধব লবণ  
যে প্রকার জলের সহিত মিশ্রিত হইলে জলের জ্বার হয়, মন সেই  
প্রকার আত্মার সহিত মিলিত হইলে আত্মস্বরূপ ধারণ করে ইহাকেই  
মনোলয় বলে ॥ ৫৯ ॥

### মনোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ ।

জ্ঞেয়ং সৰ্ব্বং প্রতীতঞ্চ জ্ঞানঞ্চ মন উচ্যতে ।

জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥

মনসো বিসয়ে জ্ঞাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ—ত্রিভিজে যমিহি । সৰ্ব্বং  
সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানাহং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সৰ্ব্বং মন উচ্যতে ।  
সৰ্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রদ্বাখ্যনঃশব্দেনোচ্যতে । জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে  
মনসা সার্কং নষ্টং যদি তুহি দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পন্থা মনোবিষয়ো নাস্তি দ্বৈতঃ  
নাস্তিতি কলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনের লয় হইলে যে দ্বৈতবুদ্ধির লয় হয়, তাহাই স্নোকজ্ঞেয়  
বলিতেছেন।—সমুদায় বস্তুই জ্ঞেয়, আর মনই জ্ঞান, সমুদয় প্রপঞ্চই  
মনের, সকল, মনের সহিত সমুদয় জ্ঞেয় ও জ্ঞান বিনষ্ট হয় অর্থাৎ  
মনের লয় হইলে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না, কাজেই যদি জ্ঞান ও  
জ্ঞেয় বিনষ্ট হইল, তাহা হইলে মনের বিষয় আর কিছুই থাকে না,  
অতএব তখন আপনা হইতেই দ্বৈতবুদ্ধি লয় প্রাপ্ত হইয়া যায় ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিদং সৰ্ব্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্ ।

মনসো হ্যগ্নানীভাবাদ্ভৈতং নৈবোপপত্ত্যতে ॥ ৬১ ॥

মনোদৃশ্যমিতি । ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিদ্ যৎকিমপি চরং জন্মমচরং  
 স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহ বর্ত্তত ইতি সচরাচরং বজ্জগৎ তৎসৰ্গং  
 মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং, মনঃসকলমাত্মমিত্যর্থঃ । মনঃকলনাসম্বন্ধে প্রতীতে-  
 স্তদভাবে চাপ্রতীতেভ্রম এব সৰ্গং জগৎ ভ্রমস্ত প্রতীতকণরীৰহাৎ ন চ  
 বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ । ভ্রমাধিষ্ঠানস্ত ব্রহ্মণঃ সত্যস্বাভ্যুপগমাৎ । মনস উন্নয়নীভাবা-  
 দ্বিলয়াদেতৎ ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে । বৈতভ্রমহেতোর্ধনঃসকল-  
 স্ত্রাভাবাৎ হি তদ্বৈতাবব্যয়ম্ ॥৬১॥

পৃথিবীতলে স্থাবরজঙ্গমাশ্মক যে সকল পদার্থ আমাদিগের উপলব্ধি  
 হয়, সে সমুদায় পদার্থই মনের দৃশ্য অর্থাৎ মনের সকলদ্বারাই সমুদয়  
 জগৎ প্রতীয়মান হইয়া থাকে । যে পর্য্যন্ত মনের সকল থাকিবে, সেই  
 পর্য্যন্তই সকল বস্তুর প্রতীতি জন্মিয়া থাকে । মনের সকলবিনাশ-  
 হইলে আর কোন পদার্থই উপলব্ধ হয় না, অতএব জগৎই ভ্রম বলিয়া  
 জানিবে । কারণ যখন মন লয় হয়, তখন আত্মা ব্যতীত আর দ্বিতীয়  
 পদার্থ উপলব্ধ হয় না ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়বস্তুপরিভ্যাগাচ্ছিলয়ং যাতি মানসম্ ।

মনসো বিলয়ে যাক্তত কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

জ্ঞেয়মিতি । জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং বস্তুস্ত সৰ্গং চরাচরং যদদৃশ্যং তস্য পরিভ্যাগা-  
 দ্বামরূপাশ্মকস্ত তস্ত পরিবৰ্জনাচ্ছিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাশ্মাকারং ভবতি । মনসো  
 বিলয়ে যাতে সতি কৈবল্যং কেবলস্তাস্মনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে । অদ্বিতী-  
 য়াশ্মবরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ ॥৬২॥

স্থাবরজঙ্গমাশ্মক পরিদৃশ্যমান জ্ঞেয় বস্তু সমুদায় পরিভ্যাগ করিলে  
 মন লীন হয়, অর্থাৎ মন সৰ্ব্বদা আনন্দস্বরূপ আত্মাকারে পারগত হইয়  
 কেবল লয় হয়, অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হইয়া থাকে ॥ ৬২ ॥

এবং নানাবিধোপায়ঃ সম্যক্ আনুভবাস্থিতাঃ ।

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वोक्तार्थैश्चहावृत्तिः ॥ ७७ ॥

এবমিতি। এবমন্তল'ক্যঃ বহিদ্'ষ্টিরিত্যাছ্যাক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধি-  
পরিশীলনকৃত্ত আত্মাস্তঃকরণঃ যেবাং তে মহাশ্বনতৈর্দেহাশ্রুতিঃ পূর্বে চ তে  
আচাৰ্য্যাস্চ পূৰ্ব্বাচাৰ্য্যা মন্ত্ৰেভ্রাপয়ন্তৈঃ সমাধেচ্চিত্তবৃত্তিনিবোধণ্য মার্গাঃ শ্রোগু-  
পায়াঃ কথিতাঃ। কৌশলাঃ ? সমাধিমার্গাঃ নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ  
সাধনানি যেবাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়বিপর্যায়বাহিত্যেন যঃ স্বাহুউক  
আত্মানুভবন্তেনাদ্বিতা যুক্তাঃ ৷৩০৷

সমাধিপরিণীলন দ্বারা যে সকল যোগীর চিত্তশুদ্ধি হইয়াছে' মৎশে-  
স্ত্রাদি সেই সকল পূর্ব্বতন যোগিগণ চিত্তবৃত্তি-নিরোধসম্বন্ধে বিবিধ উপায়  
নির্দেশ করিয়াছেন। ঐ সকল উপায় বহু প্রকারে সাধিত হইয়া থাকে,  
এবং সেই সকল উপায় অবলম্বনপূর্ব্বক সাধনা করিলে অনায়াসে মুক্তি-  
লাভ হয় ॥ ৬৩ ॥

স্বপ্নাট্যৈ কুণ্ডলিন্যৈ স্বধাট্যৈ চন্দ্রজন্মানে ।

মনোমନ্যৈ নমস্তତ୍ୟଃ ସହାଶକୃତ୍ୟ ଛିନ୍ନାଦାନେ ॥ ୬୪ ॥

স্বপ্নাদিত্যঃ কৃতকৃত্যন্তাঃ প্রশমতি—স্বপ্নায়াই ইতি । স্বপ্না স্বপ্নানাড়ী তস্য  
কুণ্ডলিনীনা আধারশক্ত্যে চন্দ্রাদ্ভ্রমধ্যস্থাক্ষয় বশান্তস্যে স্বপ্নায়াই পীষ্মায়াই  
মনোমতৈন্য তুষ্টিবহ্নায়াই চিৎকৃত্যমাত্মা স্বরূপঃ বস্যাঃ সা তথা তস্য মহতী  
জ্ঞানাং কার্যোপশ্রয়মনসাং চৈতন্তসম্পাদকত্বাৎ সর্বোত্তমা য়া শক্তিশিচ্ছতিঃ  
পুরুষরূপা তস্যৈ । তদ্যথিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে । নমঃ প্রহীতাবোহস্ত ॥৬৪॥

সাধক স্বপ্নাদি নাড়ী হইতেই কৃতকৃতা হইতে পারেন, এইজন্য তাঁহার প্রণয় করিতেছেন।—মধ্যনাড়ী স্বপ্না, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী,

ক্রমব্যাহিত চন্দ্র হইতে গণিত স্বধাধারা তুর্য্যাবস্থারূপিণী মনোময়নী এবং  
ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্য-সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি এই সকলের  
প্রত্যেককে নমস্কার করি ॥ ৬৪ ॥

নাদোপাসনরূপমোকোপায়ঃ ।

অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্ভবতঃ ।

প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

নানাবিধান সমাধুপায়স্বক্। নাদানুসন্ধানরূপং মূঢ়োপায়ং প্রতিজ্ঞানীতে—  
অশক্যেতি । অব্যুৎপন্নবাদশক্যতত্ত্ববোধন্তত্ত্বজ্ঞানং যেবাং তে তথা তেবাং মূঢ়ানা-  
মনবীতানাং সম্ভবতঃ । অপিশকাং কিমুতাবীতানামিতি গম্যতে । গোরক্ষনাথেন  
প্রোক্তমিত্যেনে মতদ্বন্দ্ববাহুপাদেভ্যঃ গম্যতে । নাদগ্যানাহতধ্বনেকশাসনেহহু-  
সন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে কথ্যতে ॥ ৬৫ ॥

সমাধির বহুবিধ উপায় ইতঃপূর্বে বলিয়াছেন, এক্ষণে মুখ্য উপায়  
নাদানুসন্ধানের কথা বলিতেছেন।—যাহারা শাস্ত্রাদিতে সুপণ্ডিত, তাঁহা-  
দিগের, এবং যাহারা শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করে নাই ও অব্যুৎপন্ন হেতু  
তত্ত্বনির্ণয়ে অসমর্থ, এই প্রকার মুর্থদিগেরও প্রিয় বোগিকুলশ্রেষ্ঠ  
শ্রীগোরক্ষনাথোক্ত নাদানুসন্ধানরূপ উপাসনা বলা বাইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটি-

লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি ।

নাদানুসন্ধানকমেকমেব

মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি । শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন  
চতুর্ভাংশেন সহ বর্তমানাঃ কোটিসংখ্যক লয়প্রকারাশ্চিদ্রলয়সাধনভেদা জয়ন্ত্যে-

কর্ষণে বর্ত্তন্তে । বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তনমেষ একং কেবলং লঘুনাং  
লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমার্গত্বাৎ মুখ্যং মন্ত্যামহে জানীমহে । উৎকৃষ্টানাং  
লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাদেনারক্ষাতিমতত্বাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং  
বিধেয়মিতি ভাবঃ । ৬৬ ।

শ্রীআদিনাথ শিব সপাদ কোটী প্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায়  
( মনোলয়ের উপায় ) বলিয়াছেন, তাহার মধ্যে নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ । পরন্তু  
নাদানুসন্ধান সৰ্ব্বপ্রকার লয়সাধনের মধ্যে প্রধান এবং গোরক্ষনাথের  
মতেও এই নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ উপায় বলিয়া কথিত ৷ ৬৬ ৷

শাস্ত্রবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানম্ ।

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সঙ্কায় শাস্ত্রবীম্ ।

শৃণুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥

শাস্ত্রবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাত্—মুক্তাসন ইতি । মুক্তাসনে সিদ্ধাসনে স্থিতো  
যোগী শাস্ত্রবীঃ মুদ্রামন্তলক্ষ্যঃ বহির্দৃষ্টিরিত্যাগিনোক্তাঃ সঙ্কায় কৃৎবা । এক-  
ধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ কক্ষিণে কর্ণেহস্তঃস্থমুদ্রানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়ৎ ।  
তদন্তঃ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে—“আদৌ মন্ত্রালিমালাজনিতরবসমন্তারসংস্কারকারী  
নাদোহসৌ বাংশিকস্যানিলভরিতঙ্গমধঃশনিবাতুতুল্যঃ । বর্ত্তানাদানুকারী ক্ষদমু-  
চ কমপিধ্বনিধীৰো গভীরো গর্জন্ পর্জন্তঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে  
ব্রহ্মানাড্যা ।” ইতি । ৬৭ ।

শাস্ত্রবী মুদ্রার নাদানুসন্ধানের কথা প্রথমে কথিত হইয়াছে ।  
সাধক সিদ্ধাসন করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক পূর্ব্বকথিত প্রকারে শাস্ত্রবীমুদ্রা  
করিবে এবং একান্তচিত্তে দক্ষিণ কর্ণ দ্বারা অন্তঃস্থ সুব্রহ্মানাড়ীর ধ্বনি  
শ্রবণ করিবে । ত্রিপুরাসারসমুচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত আছে যে,  
সুব্রহ্মানাড়ীতে প্রথমতঃ মন্ত্র মধুকরশ্রেণীর শব্দ শব্দ ধ্বনির দ্বারা শব্দ হয়,



তৎপরে বংশজিহ্বা মধ্যে বায়ুপ্রবেশকালে যেরূপ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়, সেইরূপ ধ্বনি হইয়া থাকে । অনন্তর ঘণ্টাধ্বনির জ্ঞায় শব্দ হয় । পরে সমুদ্র মধ্যে যেরূপ গভীর ও ঘোরধ্বনি হয়, তদ্বৎ ধ্বনি হইতে থাকে । তদনন্তর মেঘধ্বনির জ্ঞায় শব্দ হয় । যাহাতে এই সকল ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া তাহাই করিবে ॥ ৬৭ ॥

পরাত্মমুখীমুদ্রয়া নাদাত্মসন্ধানম্ ।

শ্রবণপুটনয়নযুগলপ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্যম্ ।

শুদ্ধস্বয়্যাসরণৌ ক্ষুটমমলঃ জায়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

পরাত্মমুখীমুদ্রয়া নাদাত্মসন্ধানমাহ—শ্রবণপুটে নয়নযোনে ত্রয়োবুগলং যুগ্মং প্রাণশাশ্বেন জ্ঞানপুটে মুখমাস্যমেবাম্ বন্দে প্রাণ্যজ্ঞানেনকবদ্ধাবে প্রাপ্তেহপি সর্বস্যাপি বন্ধৈকবদ্ধাবস্য বৈকল্পিকভাৱ ভবতি । তেবাং নিরোধনং করাজুলিভিঃ কার্যম্ । নিরোধনঃ চেৎখম্—“অজুষ্ঠাভ্যায়ুর্ভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুর্ভৌ । নাসাপুটৌ তথাভাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চ ।” ইতি চকারাস্তদনাদভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যেতি সমুচ্চীর্যতে শুদ্ধা প্রাণাগমৈর্দলবহিতা যা স্বয়্যাসরণিঃ স্বয়্যাপদ্বতি-  
শুভ্রামমলো নাদঃ ক্ষুটং ব্যক্তং জায়তে ॥ ৬৮ ॥

পরাত্মমুখী মুদ্রা দ্বারা নাদাত্মসন্ধান বলিতেছেন ।—যোগসাধক কর্ণদ্বয় নেত্রদ্বয়, নাসাপুটদ্বয় এবং মুখবিবর বদ্ধ করিবে । উভয় হস্তের বৃদ্ধাজুলি দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুদ্বয়, মধ্যমাজুলিদ্বয় দ্বারা নাসাপুটদ্বয় এবং অবশিষ্ট অনামিকা অঙ্গুলিদ্বয় ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখবিবর বদ্ধ করিবে । এইরূপ করিলে স্বয়্যাসনাড়ীতে স্থল্পষ্ট ধ্বনি শুনিতে পাইবে । এই কুস্তক করিবার পূর্বে প্রাণায়াম দ্বারা উত্তমরূপে কুস্তক অভ্যাস করিবে ॥ ৬৮ ॥

### নাদাবস্থাচতুষ্টয়কথনম্ ।

আরম্ভস্ত চট্টৈশ্চ তথা পরিচয়োহপি চ ।

নিম্পত্তিঃ সৰ্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথ নাদস্য চতশ্চোহবস্থাঃ প্রাহ—আরম্ভশ্চেতি । আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা নিম্পত্ত্যবস্থা ইতি । সৰ্ব্বযোগেষু সৰ্ব্বেষু চিত্তবৃত্তিনিরোধোপায়েষু শাস্ত্রব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ । চট্টৈবতথাপিবাঃ নাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

নাদের অবস্থাচতুষ্টয় বর্ণিত হইতেছে।—আরম্ভ অবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা এবং নিম্পত্তি-অবস্থা—নাদের এই চারি প্রকার অবস্থা । সৰ্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তিনিরোধ-উপায়েই উক্ত চারি প্রকার অবস্থা পর পর হইয়া থাকে ॥ ৬৯ ॥

### আরম্ভাবস্থা ।

ব্রহ্মগ্রন্থেৰ্ভবেন্তেদো হ্যানন্দঃ শৃণুসম্ভবঃ ।

বিচিত্রঃ কণকো দেহেহনাহতঃ ক্ষয়ন্তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ—ব্রহ্মগ্রন্থেব্রিতি । ব্রহ্মগ্রন্থেব্রনাহতচক্রে বর্তমানায়া ভেদঃ প্রাণামাভ্যাসেন ভেদনং বদা ভবেন্তেনেতি বস্তুদোষব্যাহারঃ । আনন্দরতীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শৃণো হ্রদাকাশে সম্ভবতীতি শৃণুসম্ভবো হ্রদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ কণে! ভূষণনিদাঃ স এব কণকঃ ভূষণনিদাসদৃশ ইত্যর্থঃ । “ভূষণানাং তু শিজিতম্ । নিকাগো নিকণঃ কাণঃ কণঃ কণনমিত্যপী’ ত্যমরঃ । অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নিহ্নাঁদো দেহে দেহমধ্যে ক্ষয়ন্তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

আরম্ভাবস্থা ।—অনাহতচক্রमध्ये যে ব্রহ্মগ্রন্থি আছে, ঐ ব্রহ্মগ্রন্থির যখন প্রাণায়াম দ্বারা ভেদ হয়, তখন হ্রদাকাশ হইতে নানাবিধ আনন্দ-জনক ভূষণধ্বনি উৎপন্ন হইয়া অনাহত চক্র মধ্যে প্রবেশ হইয়া থাকে ॥ ৭০ ॥

দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্বরোগবান্ ।

সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

দিব্যদেহ ইতি । শূন্য হৃদয়াকাশে য আরম্ভো নানারম্ভস্তম্বিন্ সতি হৃদয়াকাশ-  
বিত্ত্বাকাশভ্রমণাকাশাঃ শূন্যতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈক্যবহ্নিস্তে যোগিভিঃ । সম্পূর্ণ-  
হৃদয়ঃ—প্রাণবায়ুনা সম্যক পূর্ণং হৃদয়ং যন্ত স তথা আনন্দেন পূর্ণং হৃদয়ে, যোগ  
বান্ যোগী, দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যন্ত স দিব্যদেহঃ, তেজস্বী  
প্রতাপবান্, দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো গন্ধো যস্য স, তথা অরোগ্যবান্ রোগ-  
রহিতো ভবেদिति সৰ্বকঃ ॥ ৭১ ॥

যখন শূন্যে অর্থাৎ হৃদয়াকাশে নানারম্ভ হয়, তখন যোগীর হৃদয়  
প্রাণবায়ু দ্বারা পরিপূর্ণ হয় এবং দেহ রূপ-লাবণ্যসম্পন্ন ও দৈহিক  
তেজের বৃদ্ধি হয়; অতিশয় সুগন্ধ অমূল্য হইতে থাকে এবং তাহার  
শরীরে কোন প্রকার রোগ থাকিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

ঘটাবস্থাকথনম্ ।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ ।

দৃঢ়াসনো ভবেদ্যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২ ॥

ঘটাবস্থামাহ—দ্বিতীয়ায়ামিতি । দ্বিতীয়ায়াং ঘটাবস্থায়ঃ বায়ুঃ প্রাণো  
ঘটীকৃত্য জ্ঞানীনা সহাপানং নাদবিন্দু চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ, কণ্ঠস্থানে  
মধ্যচক্রম্ । তদুক্তমত্রৈব জ্ঞানকরবক্তে—‘মধ্যচক্রমিদং জেরং যোড়শাধারবকন’-  
মিতি যদা ভবেদিত্যাখ্যাহারঃ । তদাত্ম্যমবস্থায়ঃ যোগী যোগাত্মানী দৃঢ়াসনঃ  
যন্ত স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী পূৰ্ব্বাপেক্ষয়া কুশলবুদ্ধিদেবসমো রূপলাবণ্যা-  
দিক্যাদেবতুল্যো ভবেৎ । তদুক্তম্ ঈশ্বরোক্তে রাজযোগে—‘প্রাণাপানৌ  
নাদবিন্দু জীবাত্মপরমান্ননোঃ । মিলিত্ব ঘটতে বস্মাত্ম্যং স ঘট উচ্যতে ।’  
ইতি । ৭২ ।

ঘটাবস্থা।—দ্বিতীয় ঘটাবস্থাতে প্রাণবায়ু নিজের সহিত অপান বায়ু এবং নাদ-বিন্দুকে একীভূত করিয়া লইয়া কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রে গমন করে। এতদ্ব্যতীত জালঙ্কারবন্ধে উক্ত হইয়াছে যে, কণ্ঠস্থিত ঘোড়শদল পদ্বই মধ্যচক্র। ঐরূপে প্রাণ যখন মধ্যচক্রগত হয়, তখন যোগী ব্যক্তি অত্যন্ত কুশলবুদ্ধিবন্ত এবং রূপলাবণ্যাদিকাগ্রহণ্ডে দেবদেবী হইয়া থাকে। রাজযোগে ঈশ্বরোক্তিতে জানা যায় যে, প্রাণবায়ু অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদয় সম্মিলিত হইয়া ঘটাবস্থা প্রাপ্ত হয়; অতএব ইহাকে ঘটাবস্থা বলে ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেষুতো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ ।

অতিশূন্যে বিমর্দশ্চ ভেরীশব্দস্ততো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি। ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্তমানায়া ভেদাৎ কুন্তকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্ত ভাবিনো ব্রহ্মানন্দান্ত সূচকো জ্ঞাপকঃ। অতিশূন্যে কণ্ঠাবস্থানে বিমর্দোহনেকনাদসম্মর্দো ভেদাৎ শব্দ ইব শব্দো ভেরী-শব্দো ভেরীনাশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

কণ্ঠশূন্যস্থ বিস্তৃত চক্রমধ্যে বিষ্ণুগ্রন্থির যখন (প্রাণায়াম দ্বারা) ভেদ হয়, তখন ব্রহ্মানন্দ উপস্থিত হয়, এবং কণ্ঠশূন্য মধ্যে ভেরীর স্তায় শব্দ শ্রুতিতে পাওয়া যায় ॥ ৭৩ ॥\*

পরিচয়াবস্থাকথনম্ ।

তৃতীয়ায়াং তু বিদ্রোহো বিহাযো মর্দলধ্বনিঃ ।

মহাশূন্যং তদা যাতি সর্বসিদ্ধিসমাপ্তয়ম্ ॥ ৭৪ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ—সর্গবাস্তবায়ম্। তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায় বিহাযোমর্দল-ধ্বনির্কিচ্ছায়সি। ক্রমধ্যাকালে মর্দলস্ত বাতবিশেষস্ত ধ্বনির্কিচ্ছোহো বিশেষণ

\* শূন্যশব্দে অনাহত চক্র। অতিশূন্যশব্দে বিস্তৃতচক্র এবং মহাশূন্যশব্দে আচ্ছাদিত বৃত্তা বায়।

জ্ঞানার্হো ভবতি । তদা তস্তামবস্থায়ঃ সৰ্বসিদ্ধিসমাপ্তয়ঃ সৰ্বাসাং সিদ্ধীনাং নি-  
মাইনাং সমাপ্তয়ঃ স্থানম্ । তত্র সংবাদনিষাদিপ্রাপ্তেঃ মহানুভূতঃ ক্রমধ্যাকাশঃ  
বাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

পরিচয়াবস্থা ।—তৃতীয় পরিচয়াবস্থায় ক্রম্যাগত শূন্যস্থানে মর্দল  
( মাদল ) নামক বাস্তবস্ত্রের বাস্তব শব্দের দ্বারা ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায় ।  
এই অবস্থায় প্রাণ অগ্নিাদি অষ্টসিদ্ধির স্থান ক্রম্যাগত শূন্যদেশে গমন  
করে ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দং তদা জিহ্বা সহজানন্দসম্ভবঃ ।

দোষদুঃখজরাব্যাদিকুখানিজ্রাবিবর্জিতঃ ॥ ৭৫ ॥

চিত্তানন্দমিতি । চিত্তানন্দঃ নাগবিবরাস্তঃকরণবৃত্তিজন্যঃ সুখং জিহ্বাভিভূতঃ,  
সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকানুভূতঃ তস্ত সম্ভবঃ আবির্ভাবঃ সদোষা-  
বাতশিশুককা দুঃখং তজ্জরা বেদনা আধ্যাত্মিকাদি চ জরা দুষ্কাবস্থা ব্যাদির্জরাদিঃ  
কুখা বৃত্তকা নিজ্রা স্বাপঃ, এতৈর্কিবর্জিতো রহিতস্থলা যোগী ভবতীতি ॥ ৭৫ ॥

পরিচয়াবস্থায় শব্দ শ্রবণে যোগীর অন্তঃকরণে যে আনন্দ জন্মে,  
তাহাকে পরাজয় করিয়া স্বাভাবিক আনন্দের আবির্ভাব হয় : এই স্থখ  
উপস্থিত হইলে দোষের অর্থাৎ বার্য পিত্ত ও কফের আধিক্য এবং দুঃখ  
জরা, ব্যাদি, কুখা ও নিজ্রা এই সকল কিছুই থাকে না ॥ ৭৫ ॥

নিম্পাস্ত্যবস্থা ।

কল্পগ্রন্থিং যদা ভিত্ত্বা সর্বপীঠগতোহনিলঃ ।

নিম্পাত্তো বৈগবঃ শব্দঃ কণকীণাকণো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

তদা কথ্যপেক্ষারামাহ—কল্পেতি । যদা কল্পগ্রন্থিং ভিত্ত্বা আজ্ঞাচক্রে কল্প-  
গ্রন্থিঃ সর্বত্রৈব তত্র পীঠং স্থানং ক্রম্যাং তত্র গতঃ প্রাপ্তোহনিলঃ প্রাণো ভবতি ।

তদা নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ—নিষ্পত্তাবিতি । নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্যবস্থায়াম্ । ব্রহ্মরন্ধ্রে  
গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি বৈশ্ববঃ বেণোদয়ঃ বৈশ্ববো বংশসম্বন্ধী শব্দো  
নির্নাদঃ কণ্ঠ্যী শব্দায়মানা বা বীণা তন্ত্ৰাঃ কণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

আজ্ঞাচক্রস্থিত রুদ্রগ্রন্থিতে অর্থাৎ ঈশ্বরের পীঠস্থানে যখন প্রাণবায়ু  
লীন হয়, তখনই উক্ত অবস্থা হইয়া থাকে । অনন্তর চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা  
কথিত হইতেছে ।—প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই নিষ্পত্ত্যবস্থা হয় ;—  
নিষ্পত্ত্যবস্থাতে বংশী ও বীণাশব্দ শ্রুত হইয়া থাকে ॥ ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্ ।

সৃষ্টিসংহারকর্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

তদা তন্ত্ৰামবস্থায়ঃ চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং, বিষয়বিষয়িণো-  
বভেদোপচারাং । তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং বস্ত্র তদ্রাজ-  
যোগাভিধানকং চিত্তশৈলকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ । সৃষ্টিসংহারেতি—অসৌ  
নাদাহুসঙ্কানপণো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্তা সৃষ্টিং সংহারঃ চ করোতীতি তাদৃশঃ  
অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

নিষ্পত্তি অবস্থাতে চিত্ত ধোয় বস্তুর সহিত একীভূত হয়—বিষয় ও  
বিষয়ীর অভেদোপচার হেতু অন্তঃকরণ নির্বিষয় হইয়া থাকে । চিত্তের  
এইরূপ একাগ্রভার নাম রাজযোগ । এই রাজযোগাহুসঙ্কানকারী যোগী  
সৃষ্টি ও সংহার করিতে পারেন । এই জগুই তাঁহাকে ঈশ্বরতুল্য বলা  
যায়, কিন্তু ঈশ্বরের সমস্ত কার্য করার ক্ষমতা কাহারও না থাকায়  
ঈশ্বর বলা যায় না ॥ ৭৭ ॥

অস্ত বা মাস্ত বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সূখম্ ।

লয়োদ্ভবামদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যাতে ॥

রাজযোগমজ্ঞানন্তুঃ কেবলং হঠকর্ম্মিণঃ ।

এতানভ্যাসিনো মন্ত্রে প্রয়াসফলবজ্জিতান্ ॥ ৭৮।৭৯ ॥

অন্ত বেতি । রাজযোগমিতি । উভৌ প্রাগ্‌ব্যাক্যার্থৌ । ৭৮।৭৯ ।

মুক্তি হউক বা না হউক এই নিম্পত্তি অবস্থাতে যোগিগণের যে আনন্দ হয়, তাহার বিনাশ নাই । চিত্তলয় হইলেই উক্ত পরমানন্দ জন্মে । রাজযোগ হইতে এই অধুনা আনন্দ জন্মিয়া থাকে । বাহারা রাজযোগ অবগত নহে অথবা কেবল হঠযোগের অনুষ্ঠান করে, তাহারা উক্ত কর্ম্ম-সকল অভ্যাস করিয়াও পরিশ্রমাক্রূপ ফলপ্রাপ্ত হয় না ॥ ৭৮-৭৯ ॥

উন্নত্বাপ্তয়ে শীঘ্রং ক্রধ্যানং মম সম্ভবতম্ ।

রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োহ্লচেতসাম্ ।

সত্ত্বঃপ্রত্যয়সঙ্কারী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

উন্নত্বাপ্তর ইতি । শীঘ্রং দ্রবিতমুক্তা উন্নত্ববাহারা অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ক্রধ্যানং ক্রোধাধ্যানং ক্রমধ্যে মম স্বাত্মারামস্য সম্ভবতম্ । রাজযোগপদং বাগানং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাধ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্ত-ক্রধ্যানরূপং সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামলব্ধীনামপি কিমুক্তাক্ষয়ামিত্যভিপ্রায়ঃ । নানুভূতঃ নাদজ্ঞাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সত্ত্বঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ঃ প্রত্যয়ঃ সন্দর্ভাতীতি প্রত্যয়সঙ্কারী প্রত্যয়িতকরো জায়তে প্রাহ-ভবতি ॥ ৮০ ॥

ক্রমধ্যে ধ্যান করিলে শীঘ্র যোনি অবস্থা প্রাপ্তি হইয়া থাকে,— স্বাত্মারাম যোগীর ইহাই মত এবং রাজযোগলাভের ইহাই সুখোপায় । অল্পবুদ্ধি ব্যক্তিগণ এই উপায়ে অনায়াসে রাজযোগ লাভ করিতে পারে । পরন্তু বাহারা সূক্ষ্মবুদ্ধিসম্পন্ন, তাহারা অনায়াসেই রাজযোগ লাভ করিতে সমর্থ হয় । আর নাদানুভবকালে যে চিত্তের লয় হয়, তাহা সত্ত্বঃ-প্রত্যয়জনক ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাঃ

যোগীশ্বরানাং হৃদি বর্দ্ধমানম্ ।

আনন্দমেকং বচসামগম্যং

জানাতি তং ত্রিগুণনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানেন্দি। নাদস্তানাহতধ্বনয়নুসন্ধানমন্ত্ৰচিন্তনং তেন সমাধিশিষ্টৈ-  
কাখ্যাং তং ভজন্তীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজস্তেবাং যোগিবু যোগযুক্তৈবু ঈশ্বরাঃ  
সমর্থাস্তেবাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধমানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যম্ ।  
ইদমিতি বক্তৃমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্বায়মেকোহনন্তঃ  
ত্রিগুণনাথঃ ত্রিমানু গুরুবেব নাথো জানাতি বেতি । এতেন নাদানুসন্ধানানন্দো  
গুরুগম্য এবেতি সূচিতম্ ॥ ৮১ ॥

যে সকল ব্যক্তি নাদানুসন্ধান দ্বারা অর্থাৎ অনাহতচক্রেয় ধ্বনির চিন্তা  
দ্বারা সমাধি অবলম্বন করিয়াছেন, তাহাদিগের হৃদয়ে যে অখণ্ড পরমানন্দ  
জন্মে, তাহা বাক্যদ্বারা ব্যক্ত করা যায় না, সে অবস্থা গুরুগম্য ॥ ৮১ ॥

প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিসিদ্ধিঃ ।

কণৌ পিধায় হস্তাত্যাং যঃ শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ ।

তত্র চিন্ত্য স্থিরীকুর্যাৎ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসন্ধানাৎ প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমার—কর্ণাবিত্যাদিভিঃ। মূনির্ধনন-  
কালো যোগী হস্তাত্যামিত্যনেন হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লকোটে । তাভ্যাং কণৌ শ্রোত্রে  
পিধায় । হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃৎস্নার্থঃ । যঃ ধ্বনিমনাততনিবন্ধন শৃণো-  
ত্যাৎপর্ণয়তি তত্র তন্মিন ধ্বনৌ স্থিরীকুর্যাৎস্থিরঃ স্থিরঃ সম্পাদমানঃ কুর্যাৎ ।  
যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্যাখ্যাং ব্রজেৎ । তত্ক্ষম্—“তুর্যাবস্থাপ্রতিভাবাক্ত-।



নামস্ত বেদনং শ্রোক্ত”মিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুৈর্দ্ব্যর্থ্যমণিমানবোহপি ভবতীতি ।  
উক্তং চ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে—“বিক্রিতো ভবতীতি তেন বায়ুঃ সহজো বস্তু সমুৎপত্তঃ  
প্রণামঃ । অনিমানিষ্ঠা ভবন্তি তত্ত্বামিতপুণ্যং চ মহাপুণোদয়ন্ত । সুব্রাহ্ম-  
তত্ত্বজবৈয়্যিকে বিনিকথ্য স্বকরাঙ্গুলিধয়েন । জগদেবৈব ধীরনাদমন্তঃপ্রসবন্তঃ  
সহসা শৃণোতি মর্ত্যঃ ।” ইতি । সুব্রাহ্মতত্ত্বচোঃজুনন্তঃ বৈবী কর্ণতন্ত্রকে ।  
স্পষ্টমন্তঃ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসন্ধান দ্বারা প্রত্যাহরাদিক্রমে যে প্রকারে সমাধি হয়, তাহাই  
কথিত হইতেছে । মননশীল যোগী হস্তদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা উভয় কর্ণ রুদ্ধ  
করিবে । তাহাতে যে ধ্বনি শুনা যায়, সেই ধ্বনিশ্রবণে চিত্তকে স্থির  
করিয়া রাখিবে । যাবৎ চিন্তাস্থর না হয়, তাবৎ ঐরূপ করিবে । শাস্ত্রান্তরে  
কথিত হইয়াছে যে, চিত্তের অভিব্যঞ্জক নাদজ্ঞানই তুর্য্যাবস্থা । নাদানু-  
সন্ধান দ্বারা প্রাণবায়ু স্থির হইয়া থাকে, এবং অনিমানি সিদ্ধিলাভ হয় ।  
ত্রিপুরাসারসমুচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, যে ব্যক্তির  
স্বভাবতঃ নাদ উপস্থিত হয়, তাহার প্রাণবায়ু পরাক্রান্ত হইতে থাকে  
এবং অনিমানি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয় ও দৈন্দ্রিত বস্তুর সঞ্চয় ও মহদগুণের  
উদয় হইয়া থাকে, সেই ব্যক্তি অঙ্গুলীদ্বারা কর্ণবিবর রুদ্ধ করিলে গভীর  
জলধিগঙ্জনবৎ শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্তমানে নাদোহয়ং বাহ্যমাবুগুতে ধ্বনিম্ ।

পক্ষাঙ্ঘ্রিক্কেপমখিলং জিহ্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অভ্যস্তমান ইতি অভ্যস্তমানোহনুসন্ধায়নানোহয়ং নাদোহনাতাত্যো বাহ্যং  
ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবুগুতে ক্রত্যোর্ধ্বম্ । যোগী নাদাভ্যাসী পক্ষাঙ্ঘ্রিক-  
কখিলং সর্বং বিক্ষেপং চিত্তচাক্ষ্যং জিহ্বাভিত্ত্বয় সুখী নানন্দো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অন্যহতশ্বনি শ্রবণে অভ্যস্ত হইলে বাহিরের শব্দে তখন আর তাহার জ্ঞান থাকে না, অর্থাৎ যে সাধক উক্ত নাদশ্রবণে অভ্যস্ত হয়, বাহ্যশব্দ আর তাহার শ্রবণগোচর হয় না। এইরূপ যোগী মাসার্দ কালমধ্যে সমুদায় চিত্তচাক্ষুশ্য নিবারণ করিয়া স্থবী হইতে পারে ॥ ৮৩ ॥

শ্রয়তে প্রথমভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্ ।

ততোহভ্যাসে বর্দ্ধমানৈশ্রয়তে সূক্ষ্মসূক্ষকঃ ॥ ৮৪ ॥

ক্রমত ইতি । প্রথমভ্যাসে পূর্বভ্যাসে নানাবিধোহনেকবিধো মহান্ জলধি-  
জীমূতভেদাদিসদৃশো নাদোহন্যহতশ্বনঃ ক্রমতে আকর্ণ্যতে । ততোহনন্তরমভ্যাসে  
নানানুসন্ধানভ্যাসে বর্দ্ধমানৈ সতি সূক্ষ্মসূক্ষকঃ সূক্ষসূক্ষঃ এব শ্রয়তে শ্রবণবিষয়ো  
ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নাদ অভ্যাসের প্রথম অবস্থায় ক্রমশঃ সাগরগর্জ্জন, মেঘধ্বনি ও  
ভেরীশব্দ প্রভৃতির দ্বায় শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। পবে ক্রমে ক্রমে  
যতই অভ্যস্ত হয়, ততই সূক্ষ্ম শব্দ প্রতিগোচর হয় ॥ ৮৪ ॥

আদৌ জলধিজীমূতভেরীকাক্ষরসমুদাঃ ।

মধ্যে মর্দলশঙ্খোথা ঘণ্টাকাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

নানাবিধঃ নাদমাহ—ভ্যাস্যাম্ । আদাবিতি—আদৌ বায়োত্রৈকরন্ধ্রগমনসময়ে  
জলধিঃ সমুদ্রঃ, জীমূতো মেঘঃ, ভেরী বাজবিশেষঃ “ভেরী দ্বী হৃদ্ভূতিঃ পুমা”নিত্য-  
মরঃ । কাক্ষরো বাজবিশেষঃ । “বাহুপ্রভেদা ডমরুমজ্জ, ডিগুময়কাক্ষরাঃ । মর্দলঃ  
পণবোহস্ত্রোপী ত্যমরঃ । জলধিপ্রমুবেভ্যঃ সমুদ্র ইব সমুদ্রো যোনাঃ তে তথা মধ্যে  
ত্রন্ধরকে বায়োঃ স্বেদ্যানস্তরং মর্দলো বাজবিশেষঃ, শঙ্খো জলজস্তাভ্যামুখা ইব  
মর্দলশঙ্খোথাঃ । ঘণ্টাকাহলৌ বাজবিশেষৌ ভ্যাস্যাম্ জাতা ইব ঘণ্টাকাহ-  
লজাঃ ॥ ৮৫ ॥

প্রাণবায়ু ত্রন্ধরকে গমন করিলে সাগরগর্জ্জন, মেঘগর্জ্জন, ভেরীশব্দ

ও কাসরধ্বনি প্রভৃতির শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। মধ্যাহ্নস্থায় প্রাণবায়ু  
ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলে মর্দল, শঙ্খ, ঘণ্টা এবং কাহল শব্দের জায় শব্দ  
ঐতিগোচর হয় ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্করীবংশবীণাদ্রমরনিশ্বনাঃ ।

ইতি নানাবিধা নাদাঃ ক্ষয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

অন্তে বিতি । অন্তে তু প্রাণস্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুস্থিধ্যানস্তরং তু কিঙ্করী কুঙ্গ-  
ঘটিকা বাণো বেণুঃ বীণা তল্লী ভ্রমরো মধুপঃ কেবাঃ নিশ্বনা ইতি পূর্বোক্তাঃ  
নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্ত মধ্যে গতঃ প্রাপ্তাঃ ক্ষয়ন্তে ॥ ৮৬ ॥

যখন প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থির হয়, তখন স্তূত্র ঘণ্টা, বাণী, বীণা ও  
ভ্রমরপঙ্ক্তির নাদের জায় শব্দ ঐশত হইয়া থাকে। এইরূপ দেহমধ্য  
হইতে নানাবিধ নাদ শুনিতে পাওয়া যায় ॥ ৮৬ ॥

মহতি ক্ষয়মাণেহপি মেঘভেৰ্যাদিকে ধ্বনৌ ।

তত্র সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামুর্শেৎ ॥ ৮৭ ॥

মহতীতি । মেঘশ্চ ভেরী চ ত্রে জালী যন্ত স মেঘভেৰ্যাদিকতৃশ্মিন্ । মেঘভেরী-  
শব্দো তু স্তূত্রনির্গোধপরো । মহতি বহলে ধ্বনৌ নিনাদে ক্ষয়মাণে আকর্ণ্যমানে  
সত্যপি তত্র তেহু নাদেষু সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরমতিসূক্ষ্মং নাদমেব পরামুর্শেচ্ছিস্তুয়েৎ  
সূক্ষ্মস্ত নানস্ত চিরস্থায়িত্বাস্ত্রাদিকচিত্তশিরঃ স্থিরমতির্ভবেৎতি ভাবঃ ॥ ৮৭ ॥

নাদানুসন্ধান সময়ে ভেরী প্রভৃতির যে সকল মহাশব্দ শুনিতে  
পাওয়া যাইবে, তাহাতে আকৃষ্টচিত্ত না হইয়া সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর  
শব্দের চিন্তা করিবে। কিছুদিন ঐরূপ চিন্তা করিলে মহাশব্দ সকল  
তিরোহিত হইয়া সূক্ষ্ম শব্দ ঐতিগোচর হইবে; অতএব সূক্ষ্মশব্দের  
উপর শিরবুদ্ধি হইয়া থাকিতে হইবে ॥ ৮৭ ॥

ঘনমুৎসুহ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসুহ্য বা ঘনে ।

রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নাশ্রুত চাগয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

ঘনমিতি । ঘনং মহাস্তং নাদং মেঘভেদ্যাদিকমুৎসুহ্য; ঘনে বা নাদে রমমাণঃ ঘনসূক্ষ্মাক্রান্তরনাদগ্রহণপরিভ্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রক্তসাত্যন্তচকলং মনোহরবিষয়াস্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ । ক্ষিপ্তং মনো বিষয়াস্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেবু রমমাণঃ তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ ॥ ৮৮ ॥

সাধক মনকে মেঘ ও ভেরী প্রভৃতির মহাশব্দ হইতে সূক্ষ্ম শব্দে চালনা করিতে পারিবে এবং সূক্ষ্ম হইতে মেঘ প্রভৃতির মহাশব্দে চালনা করিতে পারিবে ; কিন্তু কদাচ বিষয়াস্তরে পরিচালনা করিবে না ; যেহেতু বিষয়াস্তরে মন আসক্ত হইলে সমাধিলাভের সম্ভাবনা থাকে না । নাদানুসন্ধানে নিরত থাকিলেই মনের সমাধি লাভ হয়, অতএব মনকে নিরন্তরই নাদানুসন্ধানে রত রাখিবে ॥ ৮৮ ॥

যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ ।

তত্ৰৈব স্থস্থিরাভূয় তেন সাক্ষং বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥

যত্রোতি বা অথবা যত্র কুত্রাপি নাদে যস্মিন্ কস্মিন্ কস্মিংশ্চিৎঘনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূৰ্ণং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্ৰৈব তাস্মিন্নেব নাদে স্থস্থিরাভূয় সমাক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সাক্ষং সাক্ষং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ । অত্র পূৰ্ণবাক্যেন প্রত্যাাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিসংক্ভঃ ॥ ৮৯ ॥

মন সূক্ষ্ম বা মহান্ বে কোন নাদে লগ্ন হউক, তাহাতেই স্থস্থির হইয়া থাকে অর্থাৎ তাহাতেই লীন হয় । ইহাতে পূৰ্ণবাক্যে প্রত্যাাহার, দ্বিতীয়ে ধারণা ও তৃতীয়ে ধ্যান দ্বারা সমাধি বলা হইল ॥ ৮৯ ॥ •

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে তথা ।

নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ায় হি কাঙ্ক্ষতে ॥ ২০ ॥

মকরন্দমিতি । মকরন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধরন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ ন বিষণ্ণত্ববদ্ব্যস্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়শ্চ শ্রুচ্চন্দনবনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি । ইতি নিশ্চয়ে ॥ ২০ ॥

যেমন মধুকর যখন মধুপানে ব্যাপৃত থাকে, তখন মধুগন্ধের অপেক্ষা করে না, তদ্রূপ মন যখন নাদে আসক্ত হয়, তখন শ্রুচ্চন্দনবনিতাদি বিষয় সকলের অপেক্ষা করে না । মন নাদে অগুরুত্ব হইলে সর্ববিষয় পরিত্যাগ করিয়া থাকে, ইহা নিশ্চিত ॥ ২০ ॥

মনোমত্তগজেন্দ্রশ্চ বিষয়োত্তানচারিণঃ ।

নিয়মনে সমর্পেহয়ং নিনাদনিশিতাক্ষণঃ ॥ ২১ ॥

মনঃ ইতি । বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোত্তানং বনং তত্র চঞ্চলীভূত বিষয়োত্তানচারী তস্তা মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারবাং । তস্তা নিনাদ এবানাহতধ্বনিরেষ নিশিতাক্ষণঃ তীক্ষ্ণাক্ষণঃ নিয়মনে পরাবর্তনে সমর্থঃ শক্তঃ । এতৈঃ শ্লোকৈঃ—  
“চরতাং চক্ষুর্দাদীনাম্ বিষয়েবু যথাক্রমম্ । বৎ প্রত্যাহরণং তেবাং প্রত্যাহারঃ স কীৰ্ত্তিতঃ ॥” ইন্দ্রিয়ানাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণঃ প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ॥ ২১ ॥

মন মত্ত হস্তীর স্থায় নিরন্তর মনোহর বিষয়-উত্তানে পরিলম্বণ করিতেছে । তাহাকে নাদরূপ তীক্ষ্ণ অক্ষুণ্ণই প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারে । শ্লোকের ভাব এই হইল,—চক্ষুর্দাদি ইন্দ্রিয় সকল বিষয়ে সক্রিয় করে, বিষয় হইতে সেই সকল ইন্দ্রিয়ের নিষারণ করাই প্রত্যাহার । নাদাসক্তিই তাহাতে সফলকাম হইবার উপায় ॥ ২১ ॥

বন্ধঃ তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্ ।

প্রযাতি স্ততরাং শৈথ্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

বন্ধঃ স্থিতি । নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেহেনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন বশন্ত্যা স্বাধীনকরণেন বন্ধঃ বন্ধনমিব প্রাপ্তম্ । নাদধারণাদাবসক্তমিত্যর্থঃ । অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্রমে ক্রমে বিষয়গ্রহণপরিচয়গুরুপং যেন তত্ত্বাং মনঃ স্ততরাং শৈথ্যং প্রযাতি নিতরাং ধারণামেতি । তত্র দৃষ্টান্তমাহ—ছিন্নো পক্ষৌ যত্র তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা । এতেন প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ং বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাক্ষিতশৈথ্যং শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥৯২॥

যখন নাদরূপ রজ্জুদ্বারা চঞ্চল মন বদ্ধ হয়, তখন মন ছিন্নপক্ষদ্বয় পক্ষীর ন্যায় স্থিরতা প্রাপ্ত হয় । প্রাণবায়ুকে প্রাণায়াম দ্বারা এবং ইন্দ্রিয়কে বিষয় হইতে প্রত্যাহার দ্বারা পরাক্রম করিয়া কোন এক শুভবিষয়ে মনঃস্থির করাকে ধারণা বলে ॥ ৯২ ॥

সর্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা ।

নাদ এবানুসঙ্কেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

সর্বচিন্তামিতি । সর্ববিধাং বাহ্যভ্যন্তরবিষয়াণাং বা চিন্তা চিন্তনং তচ্চ পরিত্যজ্য ত্যক্তা সাবধানেন একাগ্রেন চেতসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজ্যভাবঃ । যোগশব্দোহর্শাভিজ্ঞঃ । রাজযোগিহ্মমিতি বাবৎ । ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানা-  
হতধ্বনিবেরানুসঙ্কেয়োহনুচিন্তনীরঃ । নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কর্তব্য ইত্যর্থঃ । এতেন “তদ্রূপপ্রত্যয়ৈক্যাগ্র্যসম্বৃত্তিশ্চাক্ষিনিপ্পৃহা । তদ্ব্যানং প্রথমৈরনৈঃ বড়্-  
ভিনিপ্পাগতে নৃপ ।” তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তম্ ॥৯৩॥

যে যোগী রাজযোগরূপ সাম্রাজ্য লাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি

বাঙ এবং আভ্যন্তরিক সকল চিন্তা পরিত্যাগপূর্বক একাগ্রচিত্তে নাদলয়কে অন্বেষণ করিবেন । ইহাতে মন নাদের সহিত একীভূত হইবে । এই একীভূত অবস্থাকেই ধ্যান বলে ॥ ১৩ ॥

নাদোহস্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাণ্ডরায়তে ।

অস্তরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেহপি চ ॥ ১৪ ॥

নাদোহস্তরঙ্গৈতি । নাদঃ অস্তরঙ্গং মনু এব সারঙ্গো যুগন্তস্ত বন্ধনে চাক্ষু-  
হরণে বাণ্ডরায়তে বাণ্ড বেবাচরতি বাণ্ডর্য ভাস্ম । যথা বাণ্ডবা বন্ধনেন  
সারঙ্গস্ত চাক্ষুঃ হরতি তথা নাদোহস্তরঙ্গস্ত বন্ধনস্তা চাক্ষুঃ হবতীত্যর্থঃ ।  
অস্তরঙ্গং মনু এব সারঙ্গো হরিণস্তস্য বন্ধনে নানাবৃত্তাংপাদনাপনয়নমেব মনসো  
বন্ধস্তমিন্ ব্যাধাথে ব্যাধ ইবাচরতি । যথা ব্যাধো বাণ্ডর্যবন্ধঃ যুগং তন্তি এব  
নাদোহপি বাসন্তঃ মনো হতীত্যর্থঃ ॥ ১৪ ॥

মনোরূপ যুগের চাক্ষু্যবিনাশের পক্ষে নাদ জালস্বরূপ, অর্থাৎ  
ব্যাধি যেমন হরিণকে জালে আবদ্ধ করে, নাদ সেইরূপ মনের চাক্ষু্যকে  
বদ্ধ করে । আর ব্যাধি যেক্রপ হরিণকে বধ করে, সেইরূপ নাদ মনকে  
বধ অর্থাৎ নাদের সহিত বিলীন করিয়া থাকে ॥ ১৪ ॥

অস্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়েত ।

নাদোপাস্তিরতো নিতামবধার্য্য হি যোগিনা ॥ ১৫ ॥

অস্তরঙ্গস্যেতি । যমিনো যোগিনোহস্তরঙ্গঃ যমনস্তস্য চপলত্বাৎবাজিনোহস্ত  
পরিঘায়েত বাজিশালাদ্বারপরিত্য ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ । যথা বাজিশালা-  
পরিঘো বাজিনোহস্তত্র গতিং কণক্তি, তথা নাদোহস্তরঙ্গস্যেত্যর্থঃ । অস্তঃকরণা-  
বযোগিনা নাদস্যোপাস্তিক্রপাসনানিত্যং শ্রোতৃহস্তবধার্য্যাবধারণীয়া । ইতি  
নিশ্চয়েহব্যয়ম্ ॥ ১৫ ॥

যেক্রপ অশ্বশালায় দ্বার অর্গলদ্বারা বদ্ধ থাকিলে অশ্ব বাহির হইতে

পারে না, সেইরূপ অবরূপ মনকে অর্থাৎ চিত্তের চাকল্যকে অর্গলরূপ  
নামে বন্ধ রাখে, এজন্য যোগিব্যক্তি একাগ্রচিত্তে নাদ অভ্যাস  
করিবে ॥ ১৫ ॥

বন্ধঃ বিমুক্তচাকল্যঃ নাদগন্ধকজারণাৎ ।

মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যাকেহটনম্ ॥ ১৬ ॥

বন্ধমিতি । নাদ এব গন্ধক উপাধাতু বিশেষন্তেন জারণং জাণীকরণং নাদ-  
গন্ধকসংঘর্ষেন চাকল্যহরণং তস্মাদ্বন্ধঃ নাদগন্ধকাসক্তং পক্ষে শুটিকাকৃতিং প্রাপ্তম্  
অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাকল্যামনেকবিষয়াকারপরিণামরূপং যেন । পক্ষে বিমুক্ত-  
লৌল্যঃ মনঃপারদঃ মন এব পারদঃ চকলং নিরালম্বঃ ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য  
তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব খমপরিহ্রিয়তাত্ত্বিমটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহম্ ।  
পক্ষে আকাশগমনং প্রাপ্নোতি বখা বন্ধঃ পারদমাকাশগমনং কৰোতি এবং বন্ধঃ  
মনোব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং কৰোতীত্যর্থঃ ॥ ১৬ ॥

পারদ যেক্রপ গন্ধক দ্বারা জারিত হইলে তাহার চকলতা পরিত্যাগ  
করিয়া শুটিকাকার প্রাপ্ত হয়, এবং আকাশে উঠিতে পারে, সেই প্রকার  
মন নাদ দ্বারা জারিত হইয়া অর্থাৎ চকলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরতা  
প্রাপ্ত হয়, এবং সর্বব্যাপী ব্রহ্ম লীন হইয়া যায় ॥ ১৬ ॥

নাদশ্রবণতঃ কিপ্রমত্তরঙ্গভূজঙ্গমঃ ।

বিশ্রুত্য সৰ্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্নহি ধাবতি ॥ ১৭ ॥

নাদেতি । নাদস্যানাহতশব্দস্য শ্রবণাৎ কিপ্রং শ্রুতমত্তরঙ্গং মন এব ভূজঙ্গমঃ  
সর্পশৃণলদ্বারাশ্রবণাচ্চ ভূজঙ্গমরূপদ্বং মনসঃ । সর্ববিধঃ বিশ্রুত্য বিশ্রুতিবিধঃ  
কুত্রেকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিবর্তন্তরে নতি ধাবতি নৈব ।



ধাবনং করোতি । ধ্যানোক্তবৈঃ শ্লোকৈঃ—“তঠৈব কল্পনাবিনা স্বরূপগ্রহণং তি  
বং । মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোহভিধিরতে ।” ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্ত-  
লক্ষণস্তদেবার্ঘ্যমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষণেন চ  
সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণং সমাধিরূপকং ॥২৭॥

মনোরূপ ভূজ্ঞান অনাহতধ্বনি শ্রবণমাত্র সকল বিষয় পরিত্যাগপূর্বক  
একাগ্রভাবে সেই নাদাভিমুখে ধাবিত হয়, অন্তর প্রধাবিত হয় না ।  
অর্থাৎ ভূজ্ঞান যেমন ভুমরূপধ্বনি শ্রবণে সেইদিকেই ধাবিত হয়, তদ্রূপ  
অনাহত ধ্বনি শ্রবণে মনও সেইদিকে ধাবিত হয়, অন্ত কোন বিষয়ে  
আসক্ত হয় না । বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে,—মন কল্পনাবিনীন  
হইয়া স্বরূপ গ্রহণ করিলেই সমাধি হয়,—এই সমাধি ধ্যাননিষ্পাত ।  
এইজন্যই পাতঞ্জলসূত্রে সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণকে সমাধি বলা হইয়াছে ॥ ২৭ ॥\*

\* পাতঞ্জলসূত্রোক্ত সম্প্রজ্ঞাত সমাধিলক্ষণ এইরূপ যে,—“এক বস্তুবিষয়ক  
ভাবনা বা উৎকট চিন্তা এরোগের নাম যোগ বা সমাধি । সর্ববৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ  
চিন্তের নিরালম্ব অবশ্যও যোগ ও সমাধি । শেযোক্ত সমাধির প্রথমাবস্থার ভাব্য  
পদার্থের ( বাহ্য ভাব্য বার, তাহার নাম ভাব্য ) জ্ঞান থাকে বটে ; পরন্তু ক্রমে তাহার  
অভাবও হয় । কিন্তু তখন বৃত্তিশূন্য বা নিরানন্দ হইয়া কেবল আনন্দমাত্রে অবস্থিত  
থাকে । সেই সকল পর্য্যালোচনা করিয়া যোগীরা বলিয়াছেন যে, সমাধি দুই  
প্রকার । যথা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি ( সমু—সমাক, প্র—প্রকট রূপে,  
জ্ঞা—জানা ) । ভাব্য পদার্থের বিশিষ্ট জ্ঞান অনুপ থাকে বলিয়া প্রযোক্ত সমাধির  
নাম ‘সম্প্রজ্ঞাত’ আর ‘ন কিকিং প্রজ্ঞায়তে’ কোন প্রকার বৃত্তি বা জ্ঞান থাকে না  
বলিয়া শেযোক্ত সমাধির নাম অসম্প্রজ্ঞাত ।

খাস্তকেরা যেমন প্রথমে মূল লক্ষ্য বিদ্ধ করিতে অভিলাষ করে, সেইরূপ প্রথম  
যোগীরাও প্রথমে মূলতর খালত্রায় কি অন্ত কোন কল্পিত দেববুদ্ধি অথবা কোনরূপ  
ভৌতিক পূর্বার অবলম্বনপূর্বক তদুপরিভাবমানোভে প্রবাহিত করিতে শিকা করেন ;

পরে সূক্ষ্ম, ক্রমে সূক্ষ্মতম পর্য্যায় অবলম্বন করিয়া চিন্তাশ্রোত প্রবাহিত করেন । সুতরাং জানা গেল, তাঁহাদের ধ্যেয় ভাবাবলম্ব এই প্রকার—সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্ম । “সূক্ষ্ম” ও “সূক্ষ্ম” এই দুই শব্দ বাণী বাহ্য বাহ্যে বহিতে পারে, সে সমস্তই তাঁহাদের ভাব্য বা ধ্যেয়-বটে ; পরন্তু তদ্ব্যখ্যে কিঞ্চিৎ বিশেষ ব্যবস্থা আছে । বর্ণা—বাহ্য-সূক্ষ্ম ও বাহ্য-সূক্ষ্ম এবং আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক-সূক্ষ্ম । ক্রিতি, জল বেজ, বায়ু, আকাশ,—এই পাঁচ প্রকার ভূত বাহ্য সূক্ষ্ম নামে, এবং ইন্দ্রিয়গুলি আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম নামে কথিত হয় । উহাদের কার্যনিষ্ঠত সূক্ষ্মতমাত্রা বা পরমাণু সকল এবং অহংতত্ত্ব ও বুদ্ধিতত্ত্ব নামক আধ্যাত্মবস্তু সকল বর্ণাক্রমে বাহ্য সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক সূক্ষ্মনামে প্রখ্যাত হয় । এতদ্ভিন্ন আত্মা ও ঈশ্বর এই দুই পৃথক্ ভাব্য বস্তুও আছে । এই সকল ভাব্য অবলম্বন করিয়া ভাবনাস্রোত প্রবাহিত করিতে পারিলে ভাব্যবস্তুর সামর্থ্যাগি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন কললাভ হইয়া থাকে । সমাধির প্রারম্ভেই যদি বাহ্য সূক্ষ্মে আভোগ অর্থাৎ সাক্ষাৎকার-রূপিনী প্রজ্ঞা জন্মে—তাহা হইলে তাহাকে ‘বিতর্ক’ বলা যায় । বাহ্যসূক্ষ্মে সাক্ষাৎকার লাভ হইলে তাহা ‘বিচার’ আখ্যা প্রাপ্ত হয় । কেন আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম যদি সমাধির অবলম্বন হয়, আর তাগতে ধ্যানজ প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে সে অবস্থার নাম ‘জ্ঞানন্দ’ বুদ্ধি সম্বলিত অভিযোগ্য চৈতন্য অর্থাৎ জীবাত্মাতে যদি তাদৃশ আভোগ (সাক্ষাৎকার-বত্তী) প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে তাহার নাম ‘অস্মিতা’ । এই বিভাগ অনুসারে সম্প্রজ্ঞাত যোগ বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চারি প্রকার বিভাগে বিভক্ত । ইহাদের ক্রমানুগত শাস্ত্রীয় নাম অবিতর্ক, সবিচার, সানন্দ ও সান্নিহতা । এতদ্ভিন্ন ঈশ্বরে যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হয় তাহা স্বপ্ন, এবং ত হার জলও ভিন্ন । ঈশ্বরাত্মার সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হইলে তৎকালে কোনও প্রকার কর্তব্য অবশিষ্ট থাকে না । সে সাধক পূর্ণকাম হইয়া নিত্যরূপ অবস্থার কলকল্পান্তে অতিবাহিত করিতে সক্ষম হয় । উল্লিখিত ভাব্য সমূহের যে কোন ভাব্যে উপর ধ্যান প্রবাহ ছুটাইবে, ধ্যান পরিলক্ষ বা প্রগাঢ় হইলে চিত্ত অঙ্গ জন্মে সেট সেই ভাবের সাক্ষ্য প্রাপ্ত হইবে । চিত্ত তখন তদ্ব্যয় হইয়া অবিচলারূপে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে । তৎকালে অস্ত্র কোন জ্ঞান বা মনোবৃত্তি উদ্ভিত থাকিবে না । ভবিষ্যতে বহিঃকথন উদয়োদ্যুৎ হয়, তথাপি তাহা সেই ধ্যেয়কারপ্রাপ্ত হির বৃত্তির প্রতিরোধ করিতে পারিবে না । তাদৃশ হির বৃত্তি যখন কিছুতেই প্রতিবন্ধ হইবে না, তখন তাহাকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া জানিবে ।

সম্প্রজাত সমাধির অত্যন্ত পরিপাক হইলে চিত্ত তখন আপনা আপনিঃ ভাগদ্বাত হইয়া যায় । হৃদয়ঃ তখন সহজেই নিরবলম্বতা ঘটে । তাৎপশ নিরবলম্ব সমাধির নাম অসংপ্রজাত সমাধি । ‘অত্র ন কিঞ্চিৎ প্রজায়ত’—এ অবস্থায় কোন প্রকার মনোবৃত্তি থাকে না । এবং বিধ নিরবলম্ব সমাধির সময় চিত্ত অহংপের স্থায়, অভ্যাস প্রাপ্তের অথবা লয় প্রাপ্তের স্থায় হইয়া থাকে । তাৎপশ নিরবলম্বতা সহজে হয় না, কঠোরিত্তর শ্রমসাধ্যভ্যাসের শেষ সীমায় যাইতে পারিলেই উক্তবিধ নিরবলম্বতা লাভ করা যায়. নচেৎ যায় না । তাৎপশ অসম্প্রজাত সমাধি সকল ব্যক্তির হয় না । প্রজাত সমাধিতে বাহ্যর তৃপ্তি হয় না, সেই যোগীরই অসংপ্রজাত সমাধি হয় । তিনি সর্বপ্রকার চিন্তা ত্যাগ করিতে ও চিত্তকে নিরবলম্ব করিতে সমর্থ । চিত্তকে নিরবলম্ব করার প্রধান উপায় অতৃপ্তি । সকল বিষয়েই অতৃপ্তি অর্থাৎ চিত্তে কোন প্রকার বৃত্তি উদ্ভিত্তে নিব না, সংপ্রজাত বৃত্তিকেও থাকতে দিব না, এইরূপ দৃঢ় সঙ্কল্পেলে চিত্ত ক্রমেই নিরবলম্ব হইয়া আইসে । সংপ্রজাত বৃত্তি অর্থাৎ ধোয় বস্তু পরিত্যাগ করিলেই যদি তৎকালে চিত্তের অস্ত্র বৃত্তি থাকে, অর্থাৎ অস্ত্র বস্তু মনে আইসে, তবে তাহাকেও মন হরণ তাড়াইয়া দিবে । ফল কথা এই যে, যখন যে বৃত্তি উঠিলে, তখনই তাহাকে ‘এটিও বাউক’ ইত্যাকার দৃঢ় সঙ্কল্পের দ্বারা দূরীকৃত করিবে । বার বার ঐরূপ করিতে করিতে কালে ও ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দৃঢ় হইবে । আর শেষে সেই দৃঢ়ভ্যাস প্রভাবে চিত্ত আর কোন বিষয় গ্রহণ করিবে না ; ক্রমে প্রহংপের স্থায় ও লয়প্রাপ্তের স্থায় হইয়া যাইবে, হৃদয়ঃ চিত্ত তখন নিশ্চল নিরবলম্ব ও স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থা প্রাপ্ত হইবে । সেই স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থাই যোগীদের অষ্টপ্রজাত সমাধি ।

কাঠে প্রবর্তিতো বহিঃ কাঠেন সহ শাম্যতি ।

নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥১৮॥

কাঠ ইতি । কাঠে নাকপি প্রবর্তিতঃ প্রজালিতো বহিঃ কাঠেন সহ শাম্যতি  
জ্বালাকপং পরিভাজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে বথা তথা । 'নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং  
নাদেন সহ লীয়তে ।' 'রাক্ষসতামসবৃত্তিনাশং সম্ব্যাহারশেষং সংস্কারশেষক ভবতি  
তত্র চ মৈত্রাহণীচন্দ্রঃ—বথা নিবিক্রনো বহিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি । তথা বৃত্তি-  
ক্ষয়চ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতী' তি ॥১৮॥

অগ্নি যেমন কাঠ হঠতে উৎপন্ন হইয়া কাঠের সহিতই লয়প্রাপ্ত হয়,  
মনও সেই প্রকার নাদেই প্রবর্তিত হয় এবং নাদেই লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ  
রাক্ষস ও তামস গুণের নাশ হইলে মন কেবল সত্ত্বগুণকে অবলম্বন  
করিয়া থাকে । মৈত্রাহণীচন্দ্রে উক্ত হইয়াছে যে,—অগ্নি যেরূপ জ্বালায়  
কাঠ ভস্ম হইয়া গেলে স্বীয় উৎপত্তিস্থানে গমন করে, মন সেইরূপ  
তাহার বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয় কারণে লয় হইয়া যায় ॥ ১৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদসংস্কৃত্ত্বকাস্তঃকরণহরিণস্য ।

প্রহরণমপি সুকরং শরসঙ্কান্তপ্রবীণশ্চেৎ ॥১৯॥

ঘণ্টাদিনেতি । ঘণ্টা আদির্ঘেধাঃ শব্দমর্দনকরং রহস্যভিত্তিমূতানানাং তে ঘণ্টাদয়ঃ  
তেষাং নাদন্তেষু স্কৃত্ত্ব । অতএব স্তব্ধো নিশ্চলো যোহস্তঃকরণমেব হরিণঃ  
মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে । হরিণপক্ষে তু প্রহরণং  
হননমপি শরবদ্ধস্তগামিনো বায়োঃ সঙ্কানং স্তম্ভ্যমার্গেণ ব্রহ্মরূপে, নিরোধন-  
পক্ষে শরণ্য বাণস্য সঙ্কানং ধনুৰি বোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কৃশশ্চেৎ সুকরং  
সুখেন কর্ত্ত্বং শক্যম্ ॥১৯॥

যেমন সুচতুর ব্যক্তি ঘণ্টাদি ধ্বনি দ্বারা হরিণকে স্থকাবৃত্ত করি রা, ।

অনায়াসে তাহাকে বধ করে, তদ্রূপ স্বচতুর যোগী নানাত্মসন্ধান দ্বারা মনকে স্থির করিয়া তাহাকে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া বধ (বন্ধা) করিতে পারে ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্ঘ উপলভ্যাতে ।

ধ্বনেরন্তুর্গতং জ্যেয়ং জ্যেয়স্যান্তুর্গতং মনঃ ॥

মনস্তত্র লয়ং বাতি তদ্বিক্ষোঃ পরমং পদম্ ॥১০০॥

অনাহতস্যোতি । অনাহতস্য শব্দস্যানাহতধ্বনস্য যো ধ্বনির্নাইহ্যদ উপলভ্যাতে  
ক্রমতে তন্তু ধ্বনেরন্তুর্গতং জ্যেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্যেয়স্যান্তুর্গতং জ্যেয়  
কারতামাপন্নং মনোহন্তঃকরণং তত্র জ্যেয়ে মনঃ বিলয়ং বাতি পরবৈরাগ্যেণ  
সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেঘং ভবতি । তদ্বিক্ষোর্কিতোরাশ্রয়ঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্তা  
পাদিবাতিত্যাগিকপাখিকং পূজতে গম্যতে যোগিতিরिति পদং স্বরূপম্ ॥১০০॥

অনাহত চক্র হইতে যে শব্দ উৎপন্ন হয়, তদ্ব্যর্থো স্বপ্রকাশ অর্থাৎ  
জ্যোতিঃস্বরূপ চৈতন্য বিद्यমান আছে ; ঐ চৈতন্যে মন লয় হয়, অর্থাৎ  
যখন মন পরম বৈরাগ্য দ্বারা চৈতন্যে লয় হয়, তখন তাহার বৃত্তিসকল  
লুপ্ত হইয়া সর্বব্যাপী আত্মস্বরূপ প্রাপ্ত হয় : তৎকালে যোগীর সকল  
প্রকার উপাধি রহিত হইয়া পরম বিষ্ণুপদ লাভ হয় ॥ ১০০ ॥

তাবদাকাশসঙ্কল্লো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ততে ।

নিঃশব্দং তৎ পরং ব্রহ্ম পরমাত্মৈতি গীয়তে ॥১০১॥

তাবদिति । যাবচ্ছব্দোহনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ততে অর্থাৎ তাবদাকাশস্য সম্যক্  
বল্লনং ভবতি । শব্দস্যাকাশগুণত্বাদ্গুণগুণিনোভেদাচ্চ মনসা সহ শব্দস্য বিলয়া-  
নিঃশব্দং শব্দরহিতং বৎ পরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মৈতি গীয়তে পরমাত্ম

শব্দেন স উচ্যতে । সর্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্ম-  
শব্দাভ্যামুচ্যতে ইতি ভাব ॥১০১॥

যে কাল পর্য্যন্ত অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, তাৎকাল  
আকাশ-কল্পনা থাকে । যেহেতু শব্দ আকাশের গুণ এবং এই  
গুণ ও গুণীর ভেদ স্বীকার আছে । পরন্তু মনের সহিত শব্দের বিলয়  
হেতু যিনি নিঃশব্দ পরব্রহ্ম, তিনিই পরমাত্মা বলিয়া কীৰ্ত্তিত হয়েন,  
অর্থাৎ সর্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির বিলয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত  
থাকেন, সেই পরব্রহ্মই পরমাত্মশব্দবাচ্য ॥ ১০১ ॥

যৎ কিকিন্নাদরূপেণ শ্রুয়তে শক্তিরেব সা ।

যন্তত্বাস্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥১০২॥

যৎকিকিদ্দিত । নাদরূপেণানাহতধ্বনিকরূপেণ যৎকিকিচ্ছ্রুতে আকর্ণ্যতে সা  
শক্তিরেব যন্তত্বাস্তঃ তত্ত্বানামস্তো লয়ে যস্মিন্ স তথা, নিরাকার আকারহিত্য স এব  
পরমেশ্বরঃ সর্ববৃত্তিকর স্বরূপাবস্থিতো যঃ সঃ আত্মত্বার্থঃ । “কাষ্ঠে প্রবর্তিতো  
বহিঃ” রিত্যাদিভিঃ প্রোটৈক রাজযোগপরপর্য্যায়োহসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিরূকুঃ ॥১০২॥

অনাহত ধ্বনিকরূপে যাহা কিছু শ্রুত হওয়া যায়, তাহাই শক্তি ; এবং  
যাহাতে সর্বতত্ত্ব লয় পায়, সেই নিরাকার পরার্থই পরমেশ্বর ; অর্থাৎ  
সর্ববিধ বৃত্তির ক্ষয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত হয়েন, তিনি আত্মা  
বা পরমেশ্বর । “কাষ্ঠে প্রবর্তিতো বহিঃ” ইত্যাদি শ্লোকে রাজযোগের  
অপন্ন পর্য্যায় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির কথা বলা হইয়াছে ॥ ১০২ ॥

সর্বৈ হঠলয়োপায়া রাজযোগশ্চ সিক্রয়ে ।

রাজযোগসমাক্রুতঃ পুরুষঃ কালবধকঃ ॥১০৩॥

সর্বৈ ইতি । হঠচ লয়চ হঠলয়ো তদোকপায়া হঠলয়োপায়া হঠোপায়া

আসনকুন্তকমুদ্রারূপা লম্বোপায়া নাদাহুসন্ধানাব শস্ত্রমুদ্রাশয়ঃ । রাক্ষসোণ্য মনসঃ  
সৰ্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিস্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ । রাক্ষসোণ্যসমাক্রুতঃ  
সমাগাক্রুতঃ প্রাপ্তবান্ বঃ পুরুষঃ স কালবঞ্চকঃ কালং যুত্বাং বঞ্চয়তি জয়তীতি  
তাদৃশঃ স্যাৎ ইতি শেষঃ ॥ ১০৩ ॥

আসন, কুন্তক, মুদ্রা এবং নাদাহুসন্ধান ও শস্ত্রমুদ্রা প্রভৃতি  
সমুদাই মনের বৃত্তিনিরোধস্বরূপ রাক্ষসোণ্যদিক্রিয় জড়ই বলা হইয়াছে ।  
যে ব্যক্তি রাক্ষসোণ্য লাভ করিয়াছেন, তিনি কাল জয় করিতে সক্ষম  
হয়েন ॥ ১০৩ ॥

তত্ত্ব-বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীগ্রং জলং ত্রিভিঃ ।

উপলম্বী কল্পলতিকা সত্ত্ব এব প্রবর্ততে ॥ ১০৪ ॥ :

তত্ত্বমিতি । তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবহুদ্রজবহুদ্রাকারাবেণ পরিণমমানত্বাৎ  
তটঃ প্রাণাপানয়োঃ কালক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উৎপত্তিকল্পলতি  
ক্ষেত্রপক্ষেতৌদাসীগ্রং পরবৈরাগ্যং জলং তস্যা উৎপত্তিকাবলত্বাৎ । পরবৈরাগ্য-  
ক্ষেত্রকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিন্তন্যাসম্প্রজাত ইতি তল্লক্ষণং । এতৈস্তিঃ ক্ষেত্রলতাসম্প্র-  
জাতাবত্বা সৈব কল্পলতিকা সকলৌদাসীগ্রনত্বাৎ সত্ত্ব এব শীঘ্রমেব প্রবর্ততে উৎপন্ন  
ভবতি ॥ ১০৪ ॥

চিত্তই বীজ, কেননা শস্ত্রাদির বীজ যে প্রকার অঙ্কুরে পরিণত হয়,  
—চিত্তই সেই প্রকার সমাধি অবস্থায় অঙ্কুরাকারে পরিণত হইয়া থাকে ।  
প্রাণ ও অপানের ঐক্যরূপ প্রাণায়ামই ক্ষেত্র ; কেননা প্রাণায়ামদ্বারাই  
সমাধি অবস্থারূপ কল্পলতিকার উৎপত্তি হয় । আর পরম বৈরাগ্যই  
জল স্বরূপ, ইহাই সমাধি অবস্থার উৎপত্তির কারণ । বিশেষতঃ পরম  
বৈরাগ্যজস্য সংস্কার বিশেষই চিত্তের অসম্প্রজাত সমাধি বলিয়া সমাধি-

লক্ষণে উক্ত হইয়াছে । এই তিন কারণেই সকল প্রকার সমাধি অবহার  
সম্ভব উৎপত্তি হয় ॥১০৪॥

সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্রীয়ন্তে পাপসঙ্করাঃ ।

নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমাক্রভৌ ॥১০৫॥

সংজ্ঞিত । সদা সর্বদা নাদানুসন্ধানানুসন্ধানাৎ পাপসঙ্করাঃ পাপসমূহাঃ  
ক্রীয়ন্তে নশাস্তি নিরঞ্জনে নিগুণে চৈতন্তে নিশ্চিতং এবং চিত্তমাক্রভৌ মনঃপ্রাণৌ  
বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ ॥১০৫॥

সদাসর্বদা নাদ অভ্যাস দ্বারা সর্বপ্রকার পাপ ক্ষয় হইলে মন এবং  
প্রাণ নিশ্চয়রূপে নিরঞ্জনে অর্থাৎ সর্বগুণরহিত চৈতন্তে লয় হইয়া  
দ্যাকৈ ॥১০৬॥

শঙ্খহৃন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি বদাচন ।

কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মত্তাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥

উন্মত্তবধাং প্রাপ্তস্ত যোগিনঃ স্থিতিমাহ—অষ্টতিঃ । শঙ্খহৃন্দুভীতি । শব্দে ।  
জলহে! হৃন্দুভির্কাতবিণেশস্তয়োর্নাদং ঘোষণং কদাচন কস্মিন্চিদপি সময়ে ন  
শৃণোতি শঙ্খহৃন্দুভীতু্যপলক্ষণং নাদমাত্রম্ । উন্মত্তবহায়াং সেহো এবং কাষ্ঠ-  
বজ্জায়তে । নিশ্চেষ্টবাদিত্যর্থঃ ॥১০৬॥

উন্মনী অবস্থাপ্রাপ্ত যোগীর যে প্রকারে অবস্থিতি হয়, নিম্নলিখিত  
আটটি শ্লোকে তাহাই বর্ণিত হইতেছে—উন্মনী অবস্থায় দেহ কাষ্ঠের  
স্তায় হয় এবং সেই যোগী শঙ্খ-হৃন্দুভি শব্দ শুনিতে পান না ॥১০৭॥

সর্বাবস্থাবিনির্মুক্তঃ সর্বচিন্ত্যাবিবর্জিতঃ ।

মৃতবত্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥১০৭॥



সর্কেতি । আগ্রং স্বপ্নস্থিতিমূর্ত্ত্যামরণলক্ষণা পঞ্চ বাস্থানাবস্থান্তির্কিংশেষেণ  
মুক্তো রহিতঃ সর্কা যান্তিভ্যঃ স্মৃত্যন্তার্কিবর্জিতো বিরহিতো যঃ যোগঃ সকল-  
বৃত্তি-নিরোধোক্তান্তোতি যোগী তুর্ধ্যাবস্থাবান্ স মুক্তা জীবন্তেব মুক্তঃ । সকলবৃত্ত-  
নিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থাবাৎ । তদ্বক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—তদা ব্রহ্মঃ স্বরূপে-  
ববহান ইতি । স্পষ্টমন্তঃ ১০৭ ॥

উন্ননী অবস্থা প্রাপ্ত যোগীর আগ্রং, স্বপ্ন, স্থবৃষ্টি মূর্ত্ত্যা, এবং মৃত্যু  
এই পঞ্চাবস্থার মধ্যে কোন অবস্থাই যায় না । আর সকল প্রকার চিন্তা-  
বর্জিত হইয়া মৃতবৎ থাকে, এবং জীবমুক্ত হয় ; কেননা সকল প্রকার  
বৃত্তি নিকট হইলেই আত্মার স্বরূপে অবস্থান হইয়া থাকে ॥১০৭ ॥

যাত্ততে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কৰ্ম্মণা ।

সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্ত সমাধিনা ॥১০৮॥

যাত্তত ইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা যাত্ততে ন তৎকালে  
ন ইন্তত ইত্যর্থঃ । কৰ্ম্মণা কৃতেন ভক্তেনাপ্তভেনা বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে  
ন ক্লিষ্টতে । তথাচ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রং—“ততঃ ক্লেশকশ্মিনিবৃত্তি’রিত  
কেনাপি পুরুষান্তরেণ বস্তুমাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধিরিহং শক্যতে ॥১০৮॥

যোগী সমাধি অবস্থায় থাকিলে মৃত্যু তাহাকে বিনাশ করিতে পারে  
না, তাহাকে শুভাশুভ রূপে ~~নাশ~~ করিতে পারে না, অর্থাৎ তাহার আর  
জন্মমৃত্যু হয় না, এবং কোন ব্যক্তি অভিচারাদি দ্বারা তাহার অনিষ্ট  
করিতে সক্ষম হয় না ॥১০৮॥

ন গন্ধং ন রসং ন চ স্পর্শং ন নিশ্বনম্ ।

নাঙ্গানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥১০৯॥

ন গন্ধমিতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিঃ বা ন । ন রসঃ  
অধুবারসঃ । কটুকবারতিক্তভেদাৎ বহু বিধম্ । সে ভগ্নঃ তন্ননীলপীতবক্তহরিতকণি-

চিত্তভেদাৎ সপ্তবিধম্ । ন স্পর্শঃ শীতশুষ্কমহুষ্কাশীতং বা । ন নিবনঃ শব্দহৃদ্ভি-  
ক্লদধীজীমুভাদিনিদানাং বাহুঘাত্যন্তরং বা ন আত্মানাং দেহং ন পরং পুরুষান্তরং  
বেত্তীতি সৰ্ব্বত্রায়েতি । “আত্মা দেহে যুতো জীবে স্বভাবে পরমাত্মনী”  
ভ্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

যোগী সমাধি অবস্থার থাকিলে তাঁহার গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ ও শব্দ  
বোধ থাকে না ; এবং আপন-পর জ্ঞান থাকে না ; তিনি অগন্ধ বা  
ছগন্ধ কিছুই বুঝিতে পারেন না ; মধুর, অন্ন, লবণ, কটু, কষায় ও তিক্ত  
এই ষড়্‌বিধ রসের মধ্যে কোন রসেরই স্বাদ গ্রহণ করিতে পারেন না ;  
শুষ্ক, কৃষ্ণ বা নীল, পীত, রক্ত, হরিত, কপিশ এবং এই সপ্তবিধ  
রূপের মধ্যে কোন রূপই দেখিতে পান না । শীত, শুষ্ক, অমৃষ্ণ বা  
অশীত কোন প্রকার স্পর্শই অনুভব করেন না । শব্দ, হৃদ্ভি, সমুদ্র  
এবং মেঘের শব্দ শুনিতে পান না ও দেহকে নিজের কিংবা অপরের দেহ  
বলিয়া বোধ করিতে পারেন না ॥ ১০৯ ॥

চিন্তং ন সুপ্তং নো জাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জিতম্ ।

ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

চিন্তামিতি । যস্ত যোগিনশ্চিন্তবস্ত্তঃকরণং ন সুপ্তম্ । আধরকণ্ড তমোহো-  
ভাবাদ্ভিভবেত্তঃকরণে যদা সম্ভবতসৌ অতিশয়বস্ত্তঃকরণাবরকং তম্ আধরকণ্ড  
তদন্তঃকরণস্ত বিবরাকারপরিণামাত্মবাস্তং সুপ্তমিত্যুচ্যেতে । নো জাগ্রৎ  
ইন্দ্রিয়রথগ্রহণাত্মবাস্তং । স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাত্মবাস্তং বর্জিতঃ  
বৃত্তিসামাত্মাত্মা যদ্বোধোপকাত্মবাস্তং স্মৃতিবর্জিতং স্মৃত্যমূলসংস্কারাত্মবাস্তং বিস্মৃতি-  
বর্জিতম্ । ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি । সংস্কারশেষস্ত চিন্তস্ত সৎবাৎ ।  
নোদেত্যন্তবতি বৃত্ত্যমূলপদানাত্ সোহসৌ মুক্ত এব প্রাবল্লক এব ॥ ১১০ ॥

জীবমুক্তের লক্ষণ বলিতেছেন ।—যখন যোগীর অন্তঃকরণ সুপ্ত হয়  
না ; যখন আধরক তমোগুণের অভাব হয়, —ত্রিগুণাব্যাহিত অন্তঃকরণে

যখন সত্ত্ব-রজোগুণকে অভিত্যক্ত করিয়া সমস্ত ইন্দ্রিয়ের আবরক তমোগুণের আবির্ভাব হয়, তখনই অন্তঃকরণের বিষয়াকারে পরিণামের সম্ভব হয়, ইহাকেই সুপ্তাবস্থা বলে। আর ইন্দ্রিয়গণ কোন বিষয় গ্রহণ করে না বলিয়া জাগ্রদবস্থা হয় না, বৃত্তিসামান্যতাব ও উদ্বোধকাতাব হেতু যাহার চিন্তে কোন প্রকার স্মৃতি হয় না, এবং স্মৃতির অমুকুল সংস্কারাতাব হেতু বিশ্বাসিতও হয় না ; যাহার অন্তঃকরণের নাশ হয় না এবং উদ্ভবও হয় না—সেই যোগীই জীবমুক্ত ॥ ১১০ ॥

ন বিজ্ঞানাতী শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা ।

ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

ন বিজ্ঞানাতীতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতঃ চ উষ্ণঃ চ শীতোষ্ণঃ সমাহারদ্বন্দ্বঃ শীতদুষ্ণং বা পদার্থম্ । ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং, ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনানুগম্মলেনাদিকম্ । তথা চার্ধে । মানং পরকৃতং সংকারঃ ন অপমানমনাদয়ঃ চ ন বিজ্ঞানাতীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্য-মশ্বেতি ॥ ১১১ ॥

সমাধিযুক্ত যোগী শীত, উষ্ণ, পরকৃত তাড়নাদিজনিত দুঃখ, সুরভি-চন্দনাদিলেপজনিত সুখ, পরকৃত সংকাররূপ মান এবং পরকৃত অনাদর-রূপ অপমান কিছুই গ্রাহ করেন না। তাঁহার সকল সময়ই সমভাব লক্ষিত হয় ॥ ১১১ ॥

স্বপ্নো জাগ্রদবস্থায়াম্ সুপ্তবদ্যোহবতিষ্ঠতে ।

নিশ্বাসোল্লাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

স্বপ্ন ইতি । স্বপ্নঃ প্রসন্নোদ্ভাস্তঃকরণঃ । এতেন তদ্রাহুর্ছাদিব্যাবৃত্তিঃ । জাগ্রদবস্থায়ামিত্যানেন স্বপ্নস্বপ্তোনিবৃত্তিঃ । সুপ্তবৎ স্বপ্তেন তুল্যং কার্যোদ্ভিন্ন-

ব্যাপারশূক্তো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিজে ভবতি । "সমবপ্রবিভাহ" ইত্যাক্ষনে-  
পদম্ । নিখাসোচ্ছ্বাসলীনঃ বাহুবারোঃ কোষ্ঠে গ্রহণঃ নিখাসঃ, কোষ্ঠস্থিতস্ত  
বাগোৰ্দ্ধিহিনিঃসাবণমুচ্ছ্বাসস্তাত্ত্ব্যাংহীনশ্চাবতিষ্ঠত্বইত্যত্রাপি সম্বধ্যতে । স নিশ্চিতঃ  
নিঃসন্ধিঃ যুক্ত এব । জীবমুক্তস্বরূপমুক্তং দত্তাত্ত্বয়েণ—"নিগুণধ্যানসম্পন্নঃ  
সমাধিক ততোহিত্যসেৎ । দিনবাদশকেনৈব সমাধিং সমবাণ্মুয়াৎ । বায়ুং নিকৃধ্য  
মেধাবী জীবমুক্তো ভবেদ্রুব"মিতি ॥১১২॥

যে যোগীর সমস্ত ইন্দ্রিয় প্রসন্ন অর্থাৎ তন্দ্রা ও মূর্ছাদি বর্জিত জাগ্রৎ  
অবস্থাতে যে যোগী শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করিয়া শূন্যের হায অবস্থান করেন,  
তিনি জীবমুক্ত । দত্তাত্ত্বয়ে মুনী বলেন—সাধক নিগুণ ধ্যানযুক্ত  
হইয়া সমাধি অভ্যাস করিবে, দ্বাদশ দিবস এই প্রকার করিলেই  
সমাধি লাভ হয় এবং বায়ু নিরোধ করিতে পারিলেই জীবমুক্ত হইয়া  
থাকে ॥ ১১২ ॥

অবধাঃ সৰ্ব্বশস্ত্রাণামশক্যঃ সৰ্ব্বদেহিনাম্ ।

অগ্রাহ্যো মদ্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

অবধা ইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী সৰ্ব্বশস্ত্রাণামিতি সঙ্গদসামাজ্যে বধী,  
সৰ্ব্বশস্ত্রেতিত্বার্থঃ । অবধ্যো হস্তমশক্য ইত্যর্থঃ । সৰ্ব্বদেহিনামিত্যত্রাপি সঙ্গদ-  
মাত্রবিবক্ষায়াং বধী । অশক্যঃ সৰ্ব্বদেহিভিঃ বলেন শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ । মদ্র-  
যন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিকলৈর্মদ্রযন্ত্রবৈষম্যগ্রাহঃ বশীকর্তৃমশক্যঃ । এবং  
প্রাপ্তযোগস্ত যোগিনো বিরা বহবঃসমায়ান্তি । তন্নিবারণার্থং তদজ্ঞানস্ত্রাপেক্ষিত-  
ত্বাত্ত্বৈপি প্রদর্শ্যতে । দত্তাত্ত্বেরঃ—"আলস্তং প্রথমো বিরো দ্বিতীয়স্ত প্রকথ্যতে ।  
পূৰ্ব্বোক্তধূর্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মদ্রযানম্ । চতুর্থো ধাতুবাদঃ শ্রাদ্ধিতি যোগবিদো  
বিহ"মিতি । মার্কণ্ডেয়পুরাণে—"উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টা হ্যান্ননি বৈশিগ্নঃ ।

যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাগেন নিবোধ মে । কাম্যাঃ ক্রিয়ান্তথা কামাশ্চক্ৰ্যো  
 যোহভিবাহতি । দ্বিযো দানফলং বিভ্যাং মায়াং কূপ্যাং ধনং ; বসু । দেবত্বমবশেষতঃ  
 রসায়নবয়ঃক্রিয়াঃ । মেকং শ্রবতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা । শ্রাদ্ধানাং শক্তি-  
 দানানাম্ ফলানি নিরমাস্তথা । তথোপবাসাং পূর্তাচ্চ দেবশিত্ত্বর্জনাদপি । অতিথি-  
 ত্যাশ্চ কৰ্ম্মভ্য উপস্থষ্টোহভিবাহতি । বিঘ্নমিখং শ্রবর্তেত যত্নাদ্যোগী নিবর্তয়েৎ ।  
 ব্রহ্মাসঙ্গি মনঃ কুর্ক্লব পসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে” ইতি পদ্মপুরাণে—“যদেভিরন্তরাধৈর্ন-  
 কিপ্যতেহশ্রুতি মানসম্ । তদাশ্রে তমবাপ্নোতি পরং ব্রহ্মাতিদুঃখভম্ ॥” যোগ-  
 ভাস্করে—“সাত্বিকীং ধৃতিমাসম্য যোগী সত্ত্বেন স্থস্থিরঃ । নিশ্চলং মনসা ধ্যায়ন্তু-  
 পসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ এবং যোগমুণ্যগীনঃ শক্রাদিপদনিম্পৃহঃ । সিদ্ধাদিবাসনা-  
 ত্যাগী জীবন্তোহবেশুনি”রিতি । “বিস্তরস্ত ভিষা নোক্তাঃ সস্তি বিদ্বাহ-  
 নেকশঃ । ধ্যানেন বিস্করয়োর্কারণীয়া হি যোগিনা” ইতি ১১৩।

যে যোগী সমাধিযুক্ত হইয়াছেন, তিনি সর্বপ্রকার শস্ত্রের অবধ্য,  
 কোন প্রকার অস্ত্রেই তাঁহাকে নষ্ট করিতে পারে নাই । কোন প্রকার  
 জৈবিকবলে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না ; ~~কোন~~ উচ্চাটন শুভন  
 প্রভৃতি অভিচার ক্রিয়াদিতে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না ।  
 যোগসাধনের পক্ষে যে সকল বিষয় আছে, টীকাকার তাহার উল্লেখ  
 করিয়াছেন । মহামুনি দত্তাজ্ঞেয় বলিয়াছেন,—যোগসাধনের প্রধান বিষয়  
 আলস্যা । দ্বিতীয় বিষয় শঠজনের সঙ্গ, তৃতীয় বিষয় যজ্ঞ-যজ্ঞাদির সাধনচেষ্টা,  
 চতুর্থ বিষয় ষাভুবাদ । যোগসাধক ব্যক্তিগণ উক্ত চতুর্বিধ বিষয় পরিহার-  
 পূর্বক কার্য্য করিবে । মাকণ্ডেয় পুরাণে লিখিত হইয়াছে যে,—যোগি-  
 গণের যে সকল উপসর্গ উপস্থিত হয়, তাহার প্রধানগুলি এই—কাম্য  
 কৰ্ম্ম করিয়া ফল বাঞ্ছা করা, স্ত্রী, দানফল, বিভ্যাং, মায়া, কূপ্যা, অত্যাশ্র ধন  
 রত্ন, ছেদত্ব, ইজ্ঞত্ব এবং দৈহিক রসায়ন, শ্রাদ্ধফল, নিয়ম, উপবাস, দেব-  
 মন্দিরাদি নিম্মাণ ক্রিয়া, দেবতা ও পিতৃ-অর্চনা অতিথিসংকার ও কৰ্ম্মফল-

কামনা, এই সকল বিষয় প্রবৃত্ত হয়। পদ্যপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, যাহার মন ঐ সকল বিষয়ে লিপ্ত হয় নাই, তাদৃশ ব্যক্তি এবং তিনি অতি দুর্জাত ব্রহ্মলাভে সক্ষম হন। যোগভাস্করে লিখিত হইয়াছে যে— যোগিজ্ঞান সাংস্কৃতিক ধৃতি অবলম্বনপূর্ব্বক স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, এবং মনে মনে নিগূণ ব্রহ্মের ধ্যান করিয়া পূর্ব্বোক্ত উপসর্গ হইতে মুক্ত হয়। এই প্রকার বিষয়মুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয় পদাদিতে এবং অগ্নিমাদি ঐশ্বর্য্যে নিম্পূহ হইয়া ও সর্ব্বপ্রকার কামনা পরিত্যাগপূর্ব্বক মূনিগণ জীবন্মুক্ত হয়েন। বিষয় বিনাশের বহু প্রকার উপায় আছে, কিন্তু যোগিগণ ত্রিহরির চিন্তা করিয়া বিষয় বিনাশ করিবেন ॥ ১১৩ ॥

জ্ঞানেন যোগিনাং মুক্তিঃ ।

যাবন্মৈব প্রবিশতি চরন্মাক্রতো মধ্যমার্গে

যাবন্নিদ্রা ভবতি দূঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ ।

যাবদ্ব্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বম্ ॥

তাবজ্জ্ঞানং বর্দ্ধতি তদিদং দত্তমিথা প্রলাপঃ ॥ ১১৪ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাম্যারামযোগীন্দ্র-

বিরচিতায়াং হঠযোগপ্রদীপিকায়াঃ সমাধি-

লক্ষণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥৪॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা ।

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুর্জন্ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ—যাবদ্বিতি ।  
 মধ্যমার্গে শ্রুত্বায়াং চরন্ গচ্ছন্ মাক্রতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎকালপর্যন্তং ন  
 প্রবিশতি, প্রাকর্ষণে ব্রহ্মবক্ৰপর্যন্তং ন বিশতি ব্রহ্মবক্ৰং গতস্ত শৈথ্যাদ-  
 ব্রহ্মবক্ৰং গত্বা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ । শ্রুত্বায়ামসকরণ বায়ুরসিক ইত্যুচ্যতে ।  
 তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“যাবদ্ধি মার্গগো বায়ুনির্শলো নৈব মধ্যগঃ ।  
 অসিদ্ধঃ তং বিশ্বানীয়াবায়ুং কথংবশায়গম্” ইতি । প্রাণয়তি জীবন্তীতি  
 প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্ত প্রবন্ধাৎ কৃচ্চকেন স্থিরীকরণাৎ বিন্দুবীধ্যঃ  
 দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতশ্চৈথ্যো বিন্দুশ্চৈথ্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্ । “মনশ্চৈথ্যো  
 স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবে”দিতি । তদভাবে অসিদ্ধতঃ যোগিনঃ ।  
 উক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“তাবদ্ধকোচপ্যসিদ্ধোহসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ । গাব-  
 ক্তবতি দেহস্তো বসন্তো ব্রহ্মরূপকঃ ॥ অসিদ্ধঃ তং বিশ্বানীয়াবায়ুং কথংবশায়গম্ ।  
 জরামরণসংকীর্ণং সৰ্ব্বক্লেশসমাপ্রাণমিতি । যাবত্ত্বং চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়চিত্তং  
 ন সহজসদৃশং স্বাভাবিকধোয়াকারবৃত্তিপ্রবাহান্নৈব জায়তে নৈব ভবতি, প্রাণবাত-  
 প্রবন্ধানিতি দেহলীলীপজ্ঞায়েনাত্মাপি সমধ্যতে । বায়ুশ্চৈথ্যো চিত্তশ্চৈথ্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ  
 —“যদাসৌ শ্রিয়তে বায়ুঅথ্যমাং মধ্যযোগতঃ । তদা বিন্দুশ্চ চিত্তঞ্চ শ্রিয়তে বায়ুনা  
 সহ ।” তদভাবেহপ্যসিদ্ধমমৃতমমৃতসিদ্ধৌ—“যাবৎ প্রাপ্তমতে চিত্তং বাতাভাস্তব-  
 বস্তব্ । অসিদ্ধঃ তদ্বিশ্বানীয়াচিত্তং কথংগণাষিত”মিতি । তাবদবজ্ঞজ্ঞানং শাকং  
 বদতি কশ্চিৎ তদ্বিঃ জ্ঞানং কথং দত্তমিথ্যাপ্রলাপঃ দন্তেন জ্ঞানকথনেনাহং  
 লোকে পূজ্যো ভবিষ্যামীতি ধিরা মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাবণং দন্তপূৰ্ণকং মিথ্যা-  
 ভাবণমিত্যর্থঃ । প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জরাভাবে জ্ঞানাত্মাবাৎ সংসৃতিতুর্কারা ।  
 তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“চলত্যেব বদা বায়ুস্তদা, বিন্দুশ্চলঃ স্মৃতঃ । বিন্দুশ্চলতি  
 যন্তালে চিত্তং তস্তৈব চকলম্ । চলে বিন্দো চলে চিত্তে চলে বারো চ সৰ্ব্বদা ।  
 জায়তে শ্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচঃ ॥” ইতি । যোগবীজেশপুস্তকঃ—“চিত্তঃ  
 প্রনষ্টঃ বহি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোহপি নাশঃ । ন বা বহি শ্রায় তু  
 তস্ত শাক্ঃ নাস্তপ্রতীতিন্ গুরুন যোকঃ ।” ইতি । এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং  
 জয়ে তু জ্ঞানধারা যোগিনো মুক্তিঃ ত্রাদেবেতি স্থচিতম, তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—

‘যামবহ্নাং ব্রহ্মেদ্যুর্বিদুস্তামধিপচ্ছতি । যথা হি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিদুঃপ্রসাধনম্  
মুচ্ছিতো হরতি ব্যাধিঃ বহ্নঃ খেচরতাং নয়ৎ । সর্গসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো  
মুক্তিদায়কঃ । যথাবহ্না ভবেদ্বিকোশ্চিহ্নাবহ্না তথা তথা ।’ নহু “যোগান্তরো ময়া  
প্রোক্তা নৃণাং প্রয়োবিধিংসরা । জ্ঞানং কথং চ তত্ত্বজ্ঞানং নোপায়োহস্তোহস্তি  
কুত্রচিৎ” ইতি ভগবৎকৃত্যন্তরো মোক্ষোপায়ান্তেষু সংহু কথং যোগ এব  
মোক্ষোপায়ত্বেনোক্ত ইতি চেন্ন তেবাং যোগান্তেষুভাবাৎ । তথাহি —“আত্মা  
বা অয়ে ব্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতবা” ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থ-  
সাপনাস্থ্যসাক্ষ্যংকারহেতুতয়াশ্রবণমনননিদিধ্যাসনাত্মকানি, তত্র শ্রবণমননে  
নিয়মাস্তর্গতে স্বাধ্যায়েহস্তভাবঃ । স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষপ্রাপ্তিগণনায়নম্, স  
তাৎপর্যার্থনিশ্চয়পর্যাবসায়ে গ্রাহ্যঃ । তাৎপর্যার্থনির্ঘরশ্চ শ্রবণমননাতাং ভব-  
তীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েহস্তভাবঃ । নিয়মবিবরণে যাক্তবল্লোন—“সিদ্ধাস্ত-  
শ্রবণং প্রোক্তং বেনান্তশ্রবণং বৃধৈঃ” ইতি স্পষ্টমেবশ্রবণস্ত নিয়মাস্তর্গতিরুক্তা ।  
অধীতবেনদ্রং বা পূবাণং সেতিতাসকম্ । পদেষধায়নং যশ্চ সনাত্যাসো জপঃ  
শ্রুতঃ । ইতি যুক্তিভিরনবরতমত্রচিহ্ননলক্ষণস্য সনাত্যাসরূপস্ত মননস্তাপি নিয়মাস্ত-  
র্গতিরুক্তা । বিভাতীয়াপ্রত্যয়নিবোধপূর্বকসজাতীয়াপ্রত্যয়প্রবাহরূপস্ত নিদিধ্যাসনস্ত  
উক্ত লক্ষণে ধ্যানেহস্তভাবঃ । তস্তাপি তৎপরিপাকরূপসমাধিনাস্থ্যসাক্ষ্যংকারদ্বারা  
মোক্ষহেতুহমীশ্বর্যপণবুদ্ধ্যা নিদ্যামকর্ম্মগুষ্ঠানলক্ষণস্ত কর্ম্মযোগস্ত তপঃস্বাধ্যাতেশ্বর  
প্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মাস্তর্গতে ক্রিয়াযোগেহস্তভাব  
তত্র তপ উক্তমীশ্বরীণীভায়াম্—“উপবাসপর্যাকাদিকৃচ্ছ্রাপ্রাণাদিভিঃ । শরীর-  
শোধণং প্রাহস্ত্যাসাস্তপ উত্তম” ইতি । স্বাধ্যায়েহপি তত্রোক্তঃ—“বেনান্তশত-  
রুদ্রীয়াশ্রণবাহিজপঃ বৃধাঃ । সংতত্বিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচকত” ইতি ।  
ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং—“স্তুতিশ্রবণপূজাভির্সাক্ষনঃ কারকশ্চিভিঃ । অনিশ্চলা  
ভবেভক্তিরেতদীশ্বরপূজন” ইতি । ক্রিয়াযোগশ্চ পরস্পরয়া সমাবিনাস্থ্যসাক্ষ্যংকার  
দ্ব্যতৈব মোক্ষহেতুরিতি সমাধিতাবনার্থঃ । শ্রবণতনুকরণার্থশ্চেচ্ছ্রান্তবহ্নুত্রেণ স্পষ্টী-  
কৃতং পতঞ্জলিনা—“ভজতে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেজনয়তি  
ভক্তি” ইতি । করণব্যুৎপত্ত্যা “শ্রবণং কীর্তনং বিকোঃ স্বাণং পাদসেবনম্ । অর্চনং



বন্দনং দ্ব্যস্তং সধ্যমাশ্রমবেদন"মতি। নবধোক্তা সাধনভক্তিরতিধীয়তো। তন্ত্রাঃ  
ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিঃসেহস্তভাবঃ। তন্ত্রাঃ সমাধিহেতুবাঃ চোক্তং পতঞ্জলিনা  
—‘ঈশ্বরপ্রণিধানা’হেতি। ঈশ্বরবিষয়কাং প্রণিধানাত্তক্তিরিশেষাৎ সমাধিলাভঃ  
সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ। ভজনমন্তঃকরণস্তভগবদাকারতরুপং ভক্তিরিতি  
ভাবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তিরতিধীয়তে। সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে।  
তন্নকণমুক্তং নারায়ণতীর্থে—‘প্রেমভক্তিব্যোগস্ত ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়কৈক-  
কান্তিকপ্রেমপ্রবাহোহবিচ্ছিন্ন’ ইতি। মধুসূদনসহস্রতীতিস্ত—‘দ্রবীভাবপূর্ষিকঃ  
মনসো ভগবদাকারতরুপসবিকল্পকবৃত্তিভক্তি’বিতি। তন্ত্রাস্ত ‘প্রদ্ব্যভক্তিধ্যান-  
যোগাদবেহী’তি স্মৃতেঃ। তন্ত্রা মামভিজানতী’তি স্মৃতেঃ। আত্মসাক্ষাৎকার-  
ধারা মোক্ষহেতুত্বম্। “ভক্তাস্ত স্তবধৈর্য পুরুষার্থবাদ্ভূতঃ বাসন্তিরনিবর্তিতশরস্বত-  
ধারারূপা প্রেম-ক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাদিঃ। তন্ত্রাস্ত সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবস্তভাবঃ।  
এবঞ্চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থসাধনং নাস্তীতি  
সিদ্ধম্ ॥১১৪॥

গাহমেব বিহুং হিতং বতো ভাবণং সময়দর্শাসংস্কৃতম্।

রক্ষ গচ্ছতি পয়ো ন লোহিতং হৃদ ইত্যভিহিতং বিশেষার্থাঃ।

সদর্শভোতনকরী তমস্তোমবিনাশিনী।

ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ঃ শিবাজিব যুগলেহপিতা।২।

ইতি শ্রীহঠদীপিকাখ্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতয়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াঃ

সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ।৪।

হঠযোগপ্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা।

অযোগিজ্ঞানের প্রকৃত জ্ঞানলাভ করিতে পারে না এবং যোগি-  
জ্ঞানেরাই প্রকৃত জ্ঞানী, তাহাই কথিত হইতেছে।—প্রাণবায়ু সূক্ষ্মা  
পথ ধরিয়া বাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে, তাবৎ কাল বায়ুসিক্তি হয়  
নাই জানিতে হইবে। প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই স্থির হয়।  
প্রাণবায়ু স্থির হইলে বিন্দুও স্থির হয়। যে যোগীর বিন্দু স্থির হয়  
নাট, সে অসিক্ত। অমৃতসিক্তি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, যতদিন পর্য্যন্ত  
শরীরস্থ বিন্দু স্থির না হয়, ততদিন যোগী অসিক্ত, সংসারী ও অত্রক্ষচারী,  
এবং সেই ব্যক্তি জরামরণ ও সকল প্রকার ক্লেশের ভাগী হইয়া থাকে।  
বায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয়। অমৃতসিক্তি গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে  
যে, যতকাল বায়ু ও অভ্যন্তর পদার্থে চিত্তস্পন্দন হয়, ততকাল সেই  
ব্যক্তি কর্মগুণবদ্ধ থাকে; আর যতকাল চিত্তের স্বাভাবিক ধোয়াকার  
বৃত্তিপ্রবাহ না হয়, ততকাল তাহার যে তত্ত্বজ্ঞান, তাহা মিথ্যা—দম্ভ  
প্রলাপ মাত্র। প্রাণ, বীৰ্য্য ও চিত্তকে জয় করিতে না পারিলে  
সংসার বারণ হয় না। প্রাণবায়ু চলিতে থাকিলে বীৰ্য্যও চলিতে  
থাকে; এবং বিন্দু চঞ্চল থাকিলে প্রাণের চঞ্চলতাও যায় না। যোগ-  
বীজ গ্রন্থে কথিত আছে যে, যখন চিত্ত বিনষ্ট হয়, তখন প্রাণবায়ুও  
নষ্ট হয়,—এই প্রকার প্রতীতি হইয়া থাকে; প্রাণ ও চিত্ত বিনষ্ট না  
হইলে তাহার আত্মজ্ঞান জন্মে না, কোন কর্মও হয় না।—গুরুর উপদেশও  
সফল্য লাভ করিতে পারে না। অমৃতসিক্তি গ্রন্থে লিখিত আছে যে,  
প্রাণের যে অবস্থা হয়, বিন্দুও সেই অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে অর্থাৎ  
প্রাণ চঞ্চল হইলে বিন্দুও চঞ্চল হইয়া থাকে; আর যে উপায়ে প্রাণ  
সাধ্য হয়, বিন্দুসাধনাও সেই উপায়েই হইয়া থাকে। প্রাণ মুচ্ছিত  
হইলে যোগসিদ্ধ হয়, বুদ্ধ হইলে আকাশগতি লাভ হয় এবং নিশ্চল  
হইলে মুক্তি লাভ হইয়া থাকে। পরন্তু বিন্দুর যে লক্ষণের অত্যাচার ঘটে  
প্রাণেরও সেই প্রকার ঘটয়া থাকে।

ভগবদ্ভক্তি আছে যে—জ্ঞান, কৰ্ম ও ভক্তি এই ত্রিবিধ যোগ বলিয়া আমি লোকের মঙ্গল সাধন করিয়াছি। এক্ষণে কেবল যোগই মুক্তির উপায় বলাতে উভয় বাক্যে অনৈক্য ঘটবার আশঙ্কা নিবারণার্থ বলিতেছেন,—জ্ঞান, কৰ্ম ও ভক্তি ইহারা যোগেরই অন্তর্গত। বাস্তবিক “আত্মদর্শন করিবে, আত্মশ্রবণ করিবে, আত্মমনন করিবে এবং আত্মনিদিধ্যাসন করিবে” এই প্রযতিবাক্য শ্রবণ মনন ও নিদিধ্যাসনই পরমপুরুষার্থসাধন ও আত্মসাক্ষাৎকারের হেতু। শ্রবণাদির মধ্যে শ্রবণ ও মনন ইহারা নিয়মের অন্তর্গত ও স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভুক্ত এবং মোক্ষপ্রয়োজক শাস্ত্রের অধ্যয়নই স্বাধ্যায়। যতকাল অধ্যয়নে তাৎপর্যার্থ নিশ্চয় না হয়, ততদিনই অধ্যয়ন করিবে—শ্রবণ মননাদির দ্বারাই তাৎপর্যার্থ নিশ্চয় হইয়া থাকে। নিয়ম বিবরণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, সিদ্ধান্ত ও বেদান্ত শ্রবণ করিবে। বেদ, স্মৃতি পুরাণ ও ইতিহাসাদি পঠন-পাঠনই জপ এবং যুক্তি দ্বারা সৰ্ব্বদা অহুচিন্তন ও মনন ও নিয়মের অন্তর্গত। বিজাতীয় জ্ঞানের নিরোধপূৰ্ণক সজাতীয় জ্ঞানপ্রবাহরূপ নিদিধ্যাসনও তত্ত্বজ্ঞানের পরিণামস্বরূপ। সমাধি দ্বারা যে আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তাহাই মোক্ষের হেতু এবং ঈশ্বরার্শ্ব বুদ্ধি দ্বারা নিকাম কর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণ কর্ম্মযোগ ও তপস্তা, সাধ্য ভগবৎকথা শ্রবণ—এই সমুদয়ই ক্রিয়াযোগ। উপবাস পরাক্রম ও কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদি দ্বারা যে শরীরশোষণ, মুনিগণ তাহাকে উত্তম তপস্তা বলেন। বেদান্তমতে শতরুদ্রীয় মন্ত্র ও গ্রন্থাদির জপ পুরুষের সবভক্তিকর—ইহা স্বাধ্যায় বলিয়া ঈশ্বরীগীতাতে উক্ত হইয়াছে। স্মৃতি, স্মরণ, পূজা প্রভৃতি বাক্য মন ও দেহ দ্বারা কৃতকর্ম্মে ঈশ্বরে নিশ্চলা ভক্তি হয়, ইহাই ঈশ্বরপূজন। ক্রিয়াযোগেও সমাধি হয়, এবং সমাধি দ্বারা মোক্ষ হইয়া থাকে; স্মরণও ক্রিয়াযোগেও মোক্ষেরই কারণ। যদ্বারা অজ্ঞঃকরণ ঈশ্বরাকারে পরিণত হয়, তাহারই নাম ভক্তি। শ্রবণ, কীর্তন, স্মরণ,

পাদসেবন, অর্চন, নমস্কার, দান্ত, সখ্য ও আত্মনিবেদন এই নববিধ সাধন ভক্তি বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে । ভক্তি ঈশ্বর-প্রণিধানের অন্তর্গত এবং ইহা দ্বারাও সমাধি লাভ হইয়া থাকে । অন্তঃকরণের ঈশ্বরাকারে ভজনই ভক্তি । এই প্রকার ব্যুৎপত্তি দ্বারা ফলভূতা ভক্তি কথিত হয়, ইহাকেই প্রেম-ভক্তি বলে । নারায়ণ তীর্থ প্রেম-ভক্তির লক্ষণ বলিয়াছেন,—ঈশ্বরের চরণাবলিন্দে আত্যন্তিক অবিচ্ছিন্ন প্রেমপ্রবাহই প্রেমভক্তি । মধুসূদন সরস্বতী প্রভৃতি বলেন,—মনের দ্রবীভাবপূর্বক ভগবদাকারতারূপ সবিকল্প বৃত্তিকেই ভক্তি বলে । “শ্রদ্ধাভক্তিতে ধ্যান-যোগে ভগবান্কে জানিতে হয়,”—এবং “ভক্তি দ্বারা ‘আমাকে’ জানিতে হয়”—এই ঐতি ও স্মৃতি প্রমাণে আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারাই ভক্তির মোক্ষ-সাধকত্ব অবগত হওয়া যায় । ভক্তগণ নিরতিশয় সুখধারারূপ প্রেম-ভক্তিকেই পরম পুরুষার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন ; কাজেই ভক্তিও সম্প্রজ্ঞাত সমাধি । অতএব অষ্টাঙ্গ যোগই পরম পুরুষার্থ সাধনের উপায়, অগ্রান্ত সমস্ত উপায়ই এই অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্গত । অষ্টাঙ্গ সাধনেই জীবের পরমপুরুষার্থ লাভ হইয়া থাকে ॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকা সমাপ্ত ।



## পরিশিষ্ট ।

যোগসাধনা করিতে হইলে যেৰূপ স্থান, যেৰূপ দেশ, কাল পাত্রাপাত্র, ও আহাৰাদির বিচার করিতে হয়, এতদগ্ৰন্থে তাহা বিশেষরূপে বর্ণিত হইয়াছে। মানুষ যোগ দ্বারা অমানুষিকী শক্তি লাভ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে প্রাণসংযম করিয়া বাহ্য ইচ্ছা, তাহাই করিতে পারে। ভূলের উপরে ভ্রমণ, প্রজ্বলিত অগ্নিকূলে প্রস্থানাগমন এবং আকাশমার্গে বিচরণ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে পরকে বশীভূত, পরদেহে প্রবেশ প্রভৃতি করা করিতে পারে। এতদগ্ৰন্থে সে সকল বাহ্যরূপেই বর্ণিত হইয়াছে।

যোগ অভ্যাস করিতে করিতে কখন কখন রোগগ্রস্ত হইয়া পড়িতে হয়; অনেকে সেই ভয়েই যোগ অভ্যাসে প্রবৃত্ত হইয়ে না। এতদগ্ৰন্থবর্ণিত আসনমুদ্রাদি রোগনিবারণ করিতে যথেষ্ট সক্ষম; কিন্তু তাহাও অভ্যাসসাপেক্ষ। বর্তমানে হঠযোগোক্ত কতকগুলি নিয়ম আমরা এখানে লিপিবদ্ধ করিয়া দিলাম। যোগিগণ যোগ অভ্যাসকালে রোগযুক্ত হইলে এই সকল ক্রিয়া করিলে নির্ব্যাধি হইতে পারিবেন। যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে,—

বধিৰ্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমূকমমকতা ।

অরশ্চ জায়তে সত্ত্বস্তম্বদন্তানযোগিনঃ ॥

প্রমাদাদযোগিনো দোষা যথৈতে স্থাশ্চিকিৎসিতাঃ ।

তেষাং নাশায় কর্তব্যং যোগিনা যন্নিবোধ তৎ ॥

## পরিশিষ্ট ।

যোগশিক্ষার্থীর অজ্ঞতা ও অসাবধানতা প্রযুক্ত বধিরত্ব, জড়তা, স্মরণ-  
শক্তির অল্পতা, বাকশক্তিহীনতা, অন্ধতা ও জ্বর প্রভৃতি রোগ জন্মে ।  
এই সকল রোগবিনাশের নিমিত্ত যে সকল প্রতিকার বলিয়াছেন, তাহা  
কথিত হইতেছে ।

স্থিগ্ধাং যবাগুমত্যাগাং ভুক্তা তত্রৈব ধারয়েৎ ।

বাতগুল্মঃ প্রশাস্ত্যর্থমুদাবর্তে তথা দধি ॥

যবাগুম্ভাশ্চ পবনে বায়ুগ্রস্তীনি শ্লিষ্মাণি ॥

উদ্বৎ কম্পে মহাশৈলঃ স্তিরং মনসি ধারয়েৎ ॥

জ্বর ও গাত্রদাহ উল্লিখিত হইলে তদ্বারা যবের ছাতু আদ্র করত, উষ্ণ  
করিয়া ভোজন করিবে, এবং পীড়িতস্থানে ধারণ করিবে । বাতজ্ঞাত  
গুল্মরোগ হইলে উক্ত রোগ বিনাশের জন্ত ঐরূপ ছাতু ভোজন ও  
ধারণ করিবে । উদাবর্ত রোগ হইলে ঐরূপ দধি প্রক্ষেপ করিবে ।  
গাত্রকম্প হইলেও ঐরূপ করিবে, এবং মহাদেবের ধ্যান করিবে । এই  
কপ করিলে অল্পসময়ের মধ্যেই প্রাপ্ত হইবে সৰ্ব্বক আরোগ্য হয় ।

মহাদেবের ধ্যান অর্থে মহাদেবের রূপ চিত্রা । বিহারাত্রির অধিকাংশ  
সময়েই তাঁহার রূপ চিত্রা করিতে হয় ।

বিঘাতে বচসো বাচ্যং বাধিৰ্যো শ্রবণেন্দ্রিয়ে ।

তথৈবান্নকলং ধ্যায়েক্ত্বার্হো রসনেন্দ্রিয়ে ॥

যস্মিন্ যস্মিন্ ক্রজা দেহে তস্মিন্ স্তদপকারিণীম্ ।

ধারয়েদ্ধারণামুক্ষে শীতাং শীতে বিদাহিনীম্ ॥

## পরিশিষ্ট ।

কালং শিরসি সংস্থাপ্য কাঠং কাঠেন ভাডয়েৎ ।

লুপ্তস্বতে: স্মৃতি: সত্তো যোগিনস্তেন জায়তে ॥

বাকশক্তি লোপ হইলে বাগিঞ্জিরের ও বধির হইলে শ্রবণেঞ্জিরের ধ্যান করিবে, এবং তৃষ্ণা দ্বারা পীড়িত হইলে জিহ্বার উপরি ভাগে অন্ন রস আছে, এইরূপ ভাবনা করিবে। এই প্রকার যে যে অঙ্গে যে যে রোগ জন্মিবে, সেই সেই অঙ্গে সেই সেই রোগনাশক দ্রব্যের চিন্তা করিবে, অর্থাৎ উষ্ণ হইলে শীতলের, শীতল হইলে উষ্ণের ধ্যান করিবে। স্মরণশক্তি লোপ হইলে মস্তকের উপরিভাগে একটা কাঠের কৌলক ধারণ করিয়া তাহার উপরিভাগে অপর একখানি কাঠখণ্ড দ্বারা আঘাত করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে স্মরণশক্তি পুনরায় বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

অমাসুযং সত্ত্বমস্তুযোগিনং প্রবিশেদ্যদি ।

বায়ুগ্নিধারণা চৈনং দেহসংস্থং বিনির্দেহেৎ ॥

এবং সর্ববাস্ত্বনা কার্য্যা রক্ষা যোগবিদানিশম্ ।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণং শরীরং সাধনং যতঃ ॥

যোগাভ্যাসকালে সাধকের যদি অভ্যস্তর প্রদেশে ভূত ও গন্ধর্ভ প্রভৃতি অমাসুয প্রবেশ করে, তাহা হইলে বায়ুধারণার ও অগ্নিধারণার অনুষ্ঠান করিবে। এই সকল করিলে উক্ত ভূতাদি দগ্ধ হইয়া যাইবে। এইরূপে এবং নানাবিধ উপায়ে শরীর রক্ষা করিবে; শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের প্রধান সহায়রূপ।

যোগাভ্যাস করিবার পূর্বেই অনেকের জানিতে ইচ্ছা হয় যে, কত দিনে যোগে সিদ্ধিলাভ করা যাইতে পারে। তাহা স্থির করিয়া বলিবার

কোন উপায় নাই । সাধক ও সাধ্য অবস্থার তারতম্যানুসারে অল্প বা অধিক সময়ে যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে । অন্তঃসিদ্ধি নামক যোগশাস্ত্রোক্ত গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে ;—

ব্যাধিতা দুর্ব্বলা বৃদ্ধা নিঃসহা গৃহবাসিনঃ ।

মন্ডোৎসাহা মন্দবীৰ্য্যা জ্ঞাতব্যা মৃদবো মরাঃ ॥

এবাং দ্বাদশভিব'র্ধৈরেকাবস্থা ন সিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তি প্রায় সকল সময়েই ব্যাধিগ্রস্ত হয়, যাহারা বৃদ্ধ, যৌবন কালেও যাহারা বৃদ্ধের তায় শক্তিহীন, যাহাদের অল্পস্ব অর্থাৎ ক্রেশকর কাৰ্য্যাদিতে যাহারা অশক্ত এবং মানসিক তেজঃশূন্য, যাহারা গৃহবাসী অর্থাৎ গৃহ পরিত্যাগ করিয়া তীর্থাদিতে গমন করিতে পারে না, যাহারা স্নেহমমতাদিতে বিজড়িত, যাহাদের উৎসাহ অল্প, যাহারা ক্লীবভূল্য নিকৃৎসাহী—তাহারা যোগসম্পত্তির নিম্ন অধিকারী । এই প্রকার ব্যক্তিরা সম্পূর্ণ দ্বাদশ বৎসরেও যোগসিদ্ধিলাভে সক্ষম হয় কি না সন্দেহ ।

নাতিপ্রৌঢ়াঃ সমাভ্যাসাঃ সবীৰ্য্যাঃ সমবুদ্ধয়ঃ ।

মধ্যস্থা যোগমার্গেষু তথা মধ্যমযোগতঃ ॥

মধ্যেৎসাহা মধ্যরাগা জ্ঞাতব্যা মধ্যবিক্রমাঃ ।

অষ্টাভিকর্ষধৈকৈরেকাবস্থা প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তি অতি প্রৌঢ় নহে, যাহারা নিয়মিতভাবে যোগাভ্যাস করে, যাহাদের উৎসাহ ও অধ্যবসায় আছে, যাহাদের বুদ্ধিবৃত্তি সন্ধান, যাহারা যোগ-পথের মধ্যস্থান পর্যন্ত অধিকার করিতে পারিয়াছে,



## পরিশিষ্ট ।

যাহাদের উৎসাহ ও বিক্রমে মধ্যম এবং সংসারাসক্তি অধিক নহে,—এই প্রকার ব্যক্তিগণই যোগসম্পত্তির মধ্যম অধিকারী । মধ্যম অধিকারী ব্যক্তিগণ অষ্টবর্ষ পরিশ্রম করিলে যোগের একতম অবস্থা আয়ত্ত করিতে পারে ।

বীর্য্যবন্তো ক্ষমাবন্তঃ মহোৎসাহা মহাশয়াঃ ।

স্বস্থানসংস্থিতাঃ স্বস্থা ভবেয়ুঃ স্থিরবুদ্ধয়ঃ ॥

সাক্ষরাশ্চ সদাভ্যাসাঃ সদসংকারসংযুতাঃ ।

জ্ঞাতব্য্যঃ পুণ্যকর্ম্মণা হৃদিমাত্রা হি যোগিনঃ । \*

একাবস্থাধিমাাত্রাণাং যত্নভির্বর্ধৈঃ প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক ও মানসিক বল অধিক, যাহাদের উৎকট উৎসাহ আছে, যাহারা ক্ষমালীল, যাহাদের মনের অভিপ্রায় পবিত্র ও মহান, যাহারা একস্থানে নিশ্চল ও স্থির হইয়া থাকিতে পারে, যাহারা স্থিরবুদ্ধি, যাহারা শাস্ত্রজ্ঞ, যাহারা নিয়ত শাস্ত্রাভ্যাসনিরত, যাহাদের শাস্ত্র ও শাস্ত্রজ্ঞের উপর বিশ্বাস বড় ও আদর আছে,—এইরূপ পুণ্যবান ব্যক্তিগণ যোগসম্পত্তির একমাত্র অধিকারী বলিয়া জানিবে । এইরূপ ব্যক্তিগণ যত্নবর্ধে কোন এক সিদ্ধ অবস্থা লাভ করিতে পারে ।

মহাবলা মহাকায়্য মহাবীর্য্য মহাশুণাঃ ।

মহোৎসাহা মহাশাস্ত্রা মহাকারুণিকা নরাঃ ॥

সর্ব্বশাস্ত্রকৃতাভ্যাসাঃ সর্ব্বলক্ষণসংযুতাঃ ।

সংসারসদৃশাকারাঃ সর্ব্বব্যাপিবিবজ্জিতাঃ ॥ ১

রূপযৌবনসম্পন্ন্য নিক্ষিকারা নরোত্তমাঃ ।

\* নিশ্চলাশ্চ নিরাতঙ্কা নিক্ষিপাশ্চ নিরাকুলাঃ ॥

## পরিশিষ্টম্ ।

জন্মান্তরকৃত্যাত্মনা গোত্রবন্তো মহাশয়াঃ ।

ভারয়ন্তি চ সত্বানি তরন্তি স্বয়মেব চ ॥

অধিমাত্রতয়া সহা জাতব্যাঃ সর্বলক্ষণাঃ ।

ত্রিভিঃ সংবৎসরৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক বল অত্যন্ত অধিক, বাহাদেব অকপ্রত্যক  
সুদৃঢ়, বাহাদেব মানসিক অধ্যবসায় অসীম, বাহাদেব গুণরাশি প্রবল,  
বাহাদেব উৎসাহ অত্যন্ত অধিক, বাহারা সমধিক শান্ত, বাহাদেব করুণা  
সর্বত্র ব্যাপ্ত, বাহারা নিরত সকলের শুভ ইচ্ছা করেন, বাহারা যোগশাস্ত্র  
অভ্যাস করিয়াছেন, বাহারা যোগের আগ্রহ করিবার উপযুক্ত অংস-  
বিশিষ্ট, বাহাদেব কোন প্রকার ব্যাধি নাই, বাহাদেব চিত্ত বিকৃত হয়  
নাই, বাহাদেব রূপ যৌবন আছে, বাহারা সরল প্রকৃতিবিশিষ্ট, বাহারা  
কিছুতেই ভীত হন না, বাহারা কিছুতেই ব্যাকুল হন না, বাহারা বোগী  
সিদ্ধপুরুষ, অথবা বিদ্বানের বংশে জন্মগ্রহণ করিয়াছেন—বৃত্তিতে হইবে  
তাদৃশ মহাশয় ব্যক্তির। পূর্বজন্মে বোগী ছিলেন,—ইহজন্মেও তাহারা  
পূর্ণ মাত্রায় অধিকারী হইয়া প্রাদুর্ভূত হইয়াছেন। তিন বৎসরের  
মধ্যেই একরূপ ব্যক্তিগণ নিশ্চয়ই কোন এক বোগাবস্থা লাভ করিতে  
পারেন, এবং ইহারা ই আপনাকে ও অপরকে উদ্ধার করিতে সক্ষম  
হবেন ।

যোগ অভ্যাসের স্থান ও সময়াদি সম্বন্ধে যেসংসংহিতায় বাহা লিখিত  
হইয়াছে, তাহা এইরূপ ;—

আদৌ স্থানং ততঃ কালো মিভাহারন্ততঃ পরম্ ।

নাড়ীতক্শিত তৎপশ্চাৎ তন্মাদেতৎ সমাশ্রয়েৎ ॥

## ইষ্টদীপিকা

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যং জনাস্তিকে ।  
যোগারম্ভং ন কুর্বাতি কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥  
অবিস্বাসো দূরদেশেহরণ্যে ভক্ষ্যবর্জিতম্ ।  
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্ত্রীণি বিবর্জয়েৎ ॥  
সূদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে স্মৃত্তিকে নিকৃপদ্রবে ।  
ভট্টকং কুটীরং কৃহ। প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টয়েৎ ॥  
নাত্য্যক্ষৈর্নাতিদ্রবঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতম্ ।  
সম্যক্‌গোময়লিপ্তঞ্চ কুড্যরঞ্চ বিবর্জিতম্ ॥  
এবংস্থানেষু গুপ্তেষু যোগাভ্যাসং সমাচরেৎ ।  
হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়ঞ্চ ঋতৌ তথা ।  
যোগারম্ভং ন কুর্বাতি কৃতে চ যোগহা ভবেৎ ॥

পরিশিষ্টং সমাপ্তম্ ।

প্রথমে স্থান, তৎপরে কাল, অনন্তর মিতাহার, সকলক্ষেপে নাড়াতাক  
ও প্রাণায়াম শিক্ষা করিতে হয়। নিম্নলিখিত স্থানগুলি যোগসাধন  
কালে অবশ্য পরিত্যাগ করিবে। যোগসাধনার জন্য নিষিদ্ধ স্থানগুলি  
এই,—দূরদেশ অর্থাৎ গুরুর বসতিস্থান হইতে দূরবর্তী স্থান। অরণ্য অর্থাৎ  
বেথানে ভক্ষ্য জব্য পাওয়া যায় না এবং রাজধানী অর্থাৎ জনতাপূর্ণ  
স্থান। এই সকল স্থানে থাকিয়া যোগ সাধনা করিতে নাই, করিলে  
সিদ্ধিলাভ দূরের কথা। বিবিধ বিপ্লব ঘটিতে পারে। দূরদেশে যোগাভ্যাস  
করিলে, কার্য্য হইতেছে কি না হইতেছে, এরূপ সংশয় জন্মিতে পারে।

## পরিশিষ্টম্ ।

উপাসনায় অভাবে অরণ্যে যোগাত্যানে বিয় ঘটিতে পারে, জনতাপূর্ণ স্থানে প্রকাশ হইয়া পড়িতে পারে এবং তাহাতে নানাবিধ বিয় আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে। অতএব ঐ সকল স্থান পরিত্যাগ করিয়া কোন মনোরম প্রদেশে বার্ষিক-স্থান—যে স্থানে সহজে উদ্যত্বা প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে স্থানে কোন প্রকার উপজব নাই, এইরূপ স্থানে প্রাচীর-বেষ্টিত মধ্যমাকার একটি কুটার নির্মাণ করিয়া গোময়লিপ্ত করিবে এবং তাহার দেওয়ালের ভিতর কোনরূপ ছিদ্র থাকিবে না। কীটাদি সে গৃহে প্রবেশ করিতে না পারে এইরূপ ছিদ্রহীন করিয়া নির্মাণ করিবে। এইরূপ গুপ্তস্থানে যোগাত্যাস কর্তব্য। হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম এবং বর্ষাঋতুতে যোগারম্ভ করিবে না, করিলে যোগ নিফল হইবে।

পরিশিষ্টান্তবাদ সমাপ্ত ॥

সম্পূর্ণোহয়ং গ্রন্থঃ ।



# তত্ত্ববোধঃ

(শ্রীমচ্ছরচাৰ্য্যপ্রণীতঃ)



## একাদশঃ ।

সাধনচতুষ্টয়সম্পাদ্ধিকারিণো \* মোক্ষসাধনভূতং তত্ত্ব-  
বাবেকপ্রকরণং বক্ষ্যামঃ ॥

সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিই মোক্ষের অধিকারী, সেই মোক্ষ আবার  
তত্ত্বজ্ঞানসাপেক্ষ; সেই তত্ত্বজ্ঞান কিরূপে লাভ হয়, তাহার রীতি  
বলিতেছি।

## সাধনাপ্রকারঃ ।

সাধনচতুষ্টয়ং কিম্ ?

নিত্যানুশাসনবস্ত্তবাবেকঃ (১)। ইহামুদ্ব্যর্থকলাভোগবিরাগঃ  
(২)। শব্দাদিসাধনসম্পত্তিঃ (৩)। মুমুক্শুত্বং (৪)। চেতি ॥

\* অধিকারী তু বিধিবদ্ব্যবহৃতবেদবেদান্তদ্বৈতানুষ্ঠানোপনিষদাদিবিদ্যাভিলাষবোধোহস্মিন্ জন্মানি  
জন্মান্তরে বা কাশ্যানিবিদ্ধবর্জকপুরুষঃ সন্ন্যাসিতানৈমিত্তিকপ্রাপ্তিচেষ্টোপাসনানুষ্ঠানেন নির্গত-  
নিখিলকল্মষভরা নিত্যতুঃসুখবাস্তবঃ সাধনচতুষ্টয়সম্পন্নঃ প্রযোজ্যঃ।--অর্থাৎ তিনি  
যথাবিধি সন্ন্যাস, ব্রহ্ম ও জগৎ এই চতুর্কোণ ও শিখা, কল, ব্যাকরণ, ইত্যাদি

সাধনচক্রটয় কি ? প্রথম সাধন—নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক । দ্বিতীয়—  
ইহামূত্রার্থফলভোগবিরাগ । তৃতীয়—শমাদি সাধনসম্পত্তি, ৪র্থ—সমুদৃত্তা ।

### নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ কঃ ?

নিত্যবস্তুকং ব্রহ্ম, তদ্ব্যতিরিক্তং সৰ্ব্বমনিত্যম্ ; অয়মেব  
নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ ॥

নিত্যানিত্য বস্তুবিবেক কি ? একমাত্র ব্রহ্মই নিত্যবস্তু, তদ্ব্যতি-  
রিক্ত অখিল বস্তুই অনিত্য অর্থাৎ বিনাশশীল ; এইরূপ জ্ঞানের নামই  
নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক ।

### ইহামূত্রার্থফলভোগবিরাগঃ কঃ ?

ইহ স্রষ্টাচন্দনবনিতাদিষু, অমৃত চ স্বর্গভোগেষু ইচ্ছারাহিত্যম্ ॥

ইহামূত্রাফলভোগ-বিরাগ কি ? ইহকালে স্রষ্টাচন্দনবনিতাদি  
বিষয়ভোগ ও পরকালে স্বর্গাদি সৌখ্য—এ সকল বিষয় অতিলাষ না  
থাকার নাম ইহামূত্রার্থ-ফলভোগ বিরাগ ।

জ্যোতিষ এই ছয়টি বেদান্ত অধ্যয়ন করিয়া বসাব্রজপে বেদার্থ নিমিত্ত ঈশ্বরাচেন,  
এই জন্মে কিংবা জন্মান্তরেও যিনি কামা ও নিবিক্ত কর্তৃ বর্জিতপুণ্যক নিত্য  
নৈমিত্তিক প্রারচিত্ত ও উপাসনা দ্বারা অখিল কলুষ নির্মূল করিয়া নিত্য  
নির্মলজন্ম হইয়াছেন, যিনি সাধনচক্রটয়সম্পন্ন এবং যিনি তত্ত্বনিরূপণে অভিলাষী  
তিনিই মোক্ষোপায়জনক বেদান্ত শ্রবণে অধিকারী । ( বেদান্তসার ) ।

\* "ব্রহ্ম সত্ত্বাৎ জগদ্ব্যবহৃত্যেবংরূপো বিনিষ্টতঃ । সেরং নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ  
সমুদৃত্ততঃ ।"—অর্থাৎ ব্রহ্মই সত্য, জগৎ মিথ্যা ; এরূপ নিষ্কর জ্ঞানের নাম নিত্যানিত্য-  
বস্তুবিবেক । ( বিবেকচূড়ামণি ) ॥

## শমাদিসাধনসম্পত্তিঃ কা ?

শমো দম উপরতিস্তিতিকা প্রজ্ঞা সমাধানকোতি ॥

শমাদি সাধনসম্পত্তি কি ? শম, দম, উপরতি, তিতিকা প্রজ্ঞা ও সমাধান—এই ছয়টির নাম শমাদি সাধনসম্পত্তি ।

শমঃ কঃ ?

মনোনিগ্রহঃ ॥

শম কি ? মনের নিগ্রহ । অর্থাৎ বিষয়াদির প্রবণ দর্শন কিংবা স্মরণ হইলেই চঞ্চল মন তাহা গ্রহণ করিতে অভিসারী হয়, ইহা জীবেশ্ব স্বাভাবিসিদ্ধ ধর্ম ; যে বৃত্তিধারা সেই স্বেচ্ছকল মনকে বিষয়াদি হইতে প্রত্যাহত করা যায়, তাহারই নাম শম ।

দমঃ কঃ ?

বাহ্যেন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ?

দম কি ? গ্রহণাদি ব্যাপার হইতে ইন্দ্রিয়াদি বাহ্যেন্দ্রিয়কে সংযম করার নাম দম ।

উপরতিঃ কা ?

স্বধর্ম্মানুষ্ঠানমেব ॥

উপরতি কি ? স্বধর্ম্মানুষ্ঠানই উপরতি । যে বৃত্তি অবলম্বন করিলে মন স্বধর্ম্মের প্রবণ মননাদি পরিত্যাগ করিয়া অন্য বিষয়ে আগ্রহ না হয়, তাহাকে উপরতি কহে ।



### তিত্তিকা কা ?

শীতোষ্ণসুখ-দুঃখাদিসহিষ্ণুত্বম্ ॥

তিত্তিকা কি ? যে বৃত্তি দ্বারা জীব শীত গ্রীষ্মে উত্তেজিত হয় না এবং অনারোগ্যে সুখ দুঃখ সহিতে পারে, তাহার নাম তিত্তিকা ।

### শ্রদ্ধা কীদৃশী ?

শুরুবেদান্তবাক্যেষু বিশ্বাসঃ শ্রদ্ধা ॥

শ্রদ্ধা কিরূপ ? শুরুবাক্যে এবং বেদান্তবাক্যে যে বিশ্বাস, তাহাকে শ্রদ্ধা কহে ।

### সমাধানং কিম্ ?

চিন্তৈকাগ্রতা ॥

সমাধান কি ? চিন্তের একাগ্রতা ।

### মুমুক্শুত্বং কিম্ ?

মোক্শো মে ভূয়াদিতীচ্ছা ॥

মুমুক্শুতা কি ? 'সংসারবন্ধন হইতে আমার মোক্ষ হউক, এইরূপ কামনার নাম মুমুক্শুত্ব ।

এতৎসাধনচতুষ্টয়ং, ততস্তত্ত্ববিবেকশ্রাদ্ধিকারিণো ভবন্তি ।

নিভ্যানিত্যবজ্রবিবেক, ইহামুক্তার্থকলভোগবিরাগ, সমাদি সাধন-সম্পত্তি এবং মুমুক্শুত্ব—মোক্শসাধনের এই চারিটা উপায় । এই সাধন-চতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিগণই তত্ত্বজ্ঞানের অধিকারী হইয়া থাকেন ।

## তত্ত্ববিবেকপ্রকারঃ ।

তত্ত্ববিবেকঃ কঃ ?

আত্মা সত্যসত্তদন্তঃ সর্বং মিথোতি ॥

তত্ত্ববিবেক কি ? আত্মা একমাত্র সত্য, অন্য সমস্তই মিথ্যা, এইরূপ নিশ্চয় জ্ঞানের নাম তত্ত্ববিবেক ।

আত্মা কঃ ?

স্থূল-সূক্ষ্ম-কারণশরীরাত্মাতিরিক্তঃ পঞ্চকোষাতীতোহবস্থা-  
জ্ঞেয়সাকী সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ সন্ যন্তিষ্ঠতি স আত্মা ॥

আত্মা কি ? যিনি স্থূল সূক্ষ্ম ও কারণ এই শরীরত্রয় হইতে তির, অন্নময়াদি পঞ্চকোষের অতীত এবং যিনি আগ্রহাদি অবস্থাত্রয়ের সাকী হইয়া সচ্চিদানন্দরূপে অবস্থান করেন, তাঁহাকে আত্মা কহে ।

## শারীরতত্ত্বম্ ।

স্থূলশরীরং কিম্ ?

পঞ্চীকৃতপঞ্চমহাভূতৈঃ কৃতং সৎ কর্মজন্মং সুবহুঃখাদি-  
ভোগায়তনং শরীরম্ অস্তি জায়তে বর্দ্ধতে বিপরিণমতে  
অপক্ষীয়তে বিনশ্যতীতি বড়্‌বিকারবদেতৎ স্থূলশরীরম্ ॥

স্থূল শরীর কি ? এই স্থূল শরীর কিত্যাদি পঞ্চ মহাভূতের পঞ্চী-  
করণে উদ্ভূত হইয়াছে ; কর্ম হইতে ইহার সৃষ্টি, ইহা সুখ দুঃখাদি  
ভোগের আয়তন ;—জীবাত্মা স্থূল শরীররূপে এই আধারে আবদ্ধ

## তত্ত্ববোধঃ

হইয়া সুখদুঃখাবিশিষ্ট ভোগ করেন । এই যে স্থূল শরীরের কথা বলা হইল, ইহা কিয়ৎকাল বিদ্যমান থাকে, জননীজঠরে জন্ম লইয়া, জননীর স্তন্যপান করিয়া বর্দ্ধিত হয়, অন্নাদিতোজনে বাল্য যৌবনাদি অবস্থাস্তর প্রাপ্ত হয়, বৃদ্ধাবস্থায় ক্ষীণ হয় আর অন্তিমকালে বিনষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ ঘড়-বিধ বিকারবিশিষ্ট শরীরকে স্থূল শরীর কহে ।

## সূক্ষ্মশরীরঃ কিম্ ?

অপকীর্তপক্ষমহাত্মৈঃ কৃতং সৎ কর্মজন্যং সুখদুঃখাদি-  
ভোগসাধনং পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ানি, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ানি, পঞ্চ প্রাণা-  
দয়ঃ, মনশ্চৈকং, বুদ্ধিশ্চৈকং এবং সপ্তদশকলাভিঃ সহ যদ্বিষ্ঠতি  
তৎ সূক্ষ্মশরীরম্ ॥

সূক্ষ্মশরীর কি ? বাহ্য অপকীর্ত পক্ষমহাত্মত্ব দ্বারা সৃষ্টি, বাহ্য  
কর্ম হইতে উদ্ভূত, বাহ্য সুখদুঃখাদিভোগের সাধন এবং বাহ্য পঞ্চ-  
জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চকর্মেন্দ্রিয়, পঞ্চপ্রাণ, মন ও বুদ্ধি—এই সপ্তদশ অবয়বের  
সহিত বিদ্যমান, তাহাকে সূক্ষ্মশরীর কহে ।

## জ্ঞানেন্দ্রিয়বিবরণম্ ।

শ্রোত্রঃ শুক্ চক্ রসনা শ্রাণমিতি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ানি ।  
শ্রোত্রস্ত দিগ্ দেবতা, অটো বায়ুঃ, চক্ষুষঃ সূর্য্যঃ, রসনায়াঃ বরুণঃ,  
শ্রাণস্তাশ্বিনাবিতি জ্ঞানেন্দ্রিয়দেবতাঃ । শ্রোত্রস্ত বিষয়ঃ শব্দ-  
গ্রহণম্, অটো বিষয়ঃ—স্পর্শগ্রহণম্, চক্ষুষো বিষয়ঃ—রূপগ্রহণম্,  
রসনায়া বিষয়ঃ—রসগ্রহণম্, শ্রাণস্ত বিষয়ঃ—গন্ধগ্রহণমিতি ॥

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় যথা—কর্ণ, চক্ষু, জিহ্বা ও নাসিকা । একগণে

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ের দেবতা কথিত হইতেছে ;—কর্ণের দেবতা—দিক্, চক্ষের বায়ু, চন্দ্র সূর্য্য, জিহ্বার বজ্র এবং নাসিকার দেবতা—অগ্নিনীকুমার-  
দয়। অতঃপর এই সকল ইন্দ্রিয়ের বিষয় বর্ণিত হইতেছে ;—কর্ণের  
বিষয়—শব্দগ্রহণ, চক্ষের স্পর্শগ্রহণ, চন্দ্র রূপগ্রহণ জিহ্বার রসগ্রহণ  
এবং নাসিকার বিষয় গন্ধগ্রহণ ।

## কর্মেন্দ্রিয়বিবরণম্ ।

বাক্যপানিপানপায়ুপস্থানীতি পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়াণি । বাচো  
দেবতা বহিঃ, হস্তয়োঃ পাদয়োঃ কিম্বুঃ পায়ো যুতাঃ উপ-  
স্থ প্রজাপতিরিতি কর্মেন্দ্রিয়দেবতাঃ । বাচো বিষয়ো ভাষণম্,  
পান্যোঃ কিম্বয়ো বস্তুগ্রহণম্, পাদয়োঃ কিম্বয়ো গমনম্ পায়ো-  
কিম্বয়ো মলত্যাগঃ, উপস্থস্য বিষয় আনন্দ ইতি ॥

অধুনা পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় ও সেই ইন্দ্রিয়নিচয়ের দেবতা এবং তাহাদের  
বিষয় বর্ণিত হইতেছে । পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় যথা—বাক্, পানি, পাদ, পায়ু ও  
উপস্থ । দেবতা যথা—বাক্যের দেবতা অগ্নি, হস্তদ্বয়ের ইন্দ্র, পাদদ্বয়ের  
বিক্, পায়ুর যুতা, এবং উপস্থের দেবতা প্রজাপতি । বিষয়—বাক্যের  
বিষয় ভাষণ, করদ্বয়ের বস্তুগ্রহণ, পাদদ্বয়ের গমন, পায়ুর মলত্যাগ এবং  
উপস্থের বিষয় আনন্দ ।

## কারণশরীরঃ কিম্ ?

অবিদ্যাবাচ্যানুভবিত্ত্বাৎ শরীরদ্বয়স্ত কারণমাত্রং সৎ স্বস-  
জ্ঞানাজ্ঞানাং নির্বিকল্পকরূপং যদন্তঃ কারণশরীরম্ ॥

• অবিদ্যা অর্থাৎ মায়ারূপ এক অনির্কটনের বস্তু, বাস্তবতার ইহার সত্যতা  
প্রমাণিত হয় না ; কেননা—যদি মায়াকে অসত্য বলা হয়, তবে সংসারের উৎপত্তি হয়

কারণ-শরীর কি? অনির্লীচ্য অর্থাৎ বাকাহার্য। যাহার ব্যক্তি হয় না, এবংবিধ অনাদি অবিভাবরূপ, স্থূল ও সূক্ষ্ম উভয় শরীরের বাহ্য মাত্র কারণরূপে বিদ্যমান, বাহ্য নিজ স্বরূপে অনতিজ্ঞ এবং বাহ্য করনায়হিত—এইরূপ যে বস্তু বিদ্যমান, তাহাকে কারণ-শরীর কহে।

## অবস্থাত্রয়কথনম্ ।

- অবস্থাত্রয়ং কিম্ ?

জাগ্রৎস্বপ্নশূদ্ধ্যাক্ষমবস্থাত্রয়ম্ ॥

তিন অবস্থা কি কি? জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও শূদ্ধ্য—অবস্থার এই ত্রিবিধ ভেদ।

জাগ্রদবস্থা কা ?

জ্ঞোত্রাদিজ্ঞানেন্দ্রিয়ৈঃ শব্দাদিবিষয়ৈশ্চ জ্ঞায়ত ইতি যৎ সা জাগ্রদবস্থা । তত্র স্থূলশরীরভিমানো আত্মা বিশ্ব ইত্যুচ্যতে ॥

জাগ্রদবস্থা কাহাকে বলে? কর্ণ, চক্ষু, চন্দ্র, নাসিকা ও ত্রিহা এই পাঁচ জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং ইহাদের শব্দ, রূপ, স্পর্শ, গন্ধ ও রস এই পাঁচ বিষয়

না; আর সত্য বলিলে জ্ঞানদ্বারা ইহার বিবরণ অসম্ভব হয়; আর যদি বলি—রজুতে সর্পজন্মের তার সত্য বস্তুতে অসত্য আরোপিত হয়, তাহাও বলা চলে না; কেননা রজুতে সর্পজন্ম হলেও অসত্যনিবন্ধন খেদ কম্পাদি ভীতিভাব না হওয়া উচিত; এবং সত্য হইলে শেবে বিচার বুদ্ধি দ্বারা তাহার বিবরণ হয় কেন? অতএব ইহা সৎ কি অসৎ তাহা অনির্লীচনীয়।

যারা যে অবস্থায় জ্ঞান হয় অর্থাৎ জীবাত্মা যে অবস্থায় জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারা রূপ শব্দাদি বিষয় ভোগ করেন, সেই অবস্থাকে জাগ্রদবস্থা কহে। তদবস্থায় সুলশরীরাত্তিমানী যে আত্মা, তাহাকে বিশ্ব বলা হয়। এই বিশ্ব-নামক আত্মা সুলশরীরের তোক্তা।

### স্বপ্নাবস্থা ইতি চেৎ ?

জাগ্রদবস্থায়ঃ যদৃষ্টং যচ্ছ্রুতং তজ্জনিতবাসনায়া নিদ্রাসময়ে যঃ প্রপঞ্চঃ প্রতীয়তে সা স্বপ্নাবস্থা। তত্র সূক্ষ্মশরীরাত্তিমানী আত্মা তৈজস ইত্যুচ্যতে ॥

স্বপ্নাবস্থা কি ?—যদি জানিতে চাও, তবে শুন। জাগ্রদবস্থায় যাহা দৃষ্ট ও শ্রুত হয়, তাহা হইতে একরূপ বাসনা জন্মে; নিদ্রাসময়ে সেই বাসনা দ্বারা যে সংসারপ্রপঞ্চ প্রতীত হয়, তাহাকে স্বপ্নাবস্থা কহে। এই স্বপ্নাবস্থা সূক্ষ্ম-শরীরে বিদ্যমান থাকে। তদবস্থায় সূক্ষ্মশরীরাত্তিমানী যে আত্মা, তাহার নাম তৈজস। এই তৈজস আত্মা, বাসনাময় ভোগের তোক্তা, স্বয়ং প্রকাশমান, অবস্থাত্তরের সাক্ষী এবং পূৰ্ব্বোক্ত বিশ্বাত্মা আত্মা হইতে ভিন্ন ॥

### অতঃ সুষুপ্ত্যবস্থা কা ?

অহং কিমপি ন জানামি স্মৃথেন ময়া নিদ্রানুভূতঃ \* ইতি সুষুপ্ত্যবস্থা। তত্র কারণশরীরাত্তিমানী আত্মা প্রাজ্ঞ ইত্যুচ্যতে ॥

\* “স্বপ্নমহমবাপসং, ন কিঞ্চিদবেদিসম” ইতি স্রুতিঃ। যেনেও এই কথা কথিত আছে—আমি স্মৃথে নিদ্রা বাইতেছিলাম, আমার কোনরূপ জ্ঞান ছিল না।

## তত্ত্ববোধ:

মতঃপর অনুষ্ঠাবস্থা কি? আমি হুখে নিজে অনুভব করিতেছি, আমি কিছুই জানি না, যে সময় এইরূপ জ্ঞাত হয়, তাহার নাম অনুষ্ঠাবস্থা।

## পঞ্চকোষ-বিবরণম্।

পঞ্চ কোষাঃ কে?

অন্নময়ঃ প্রাণময়ো মনোময়ো বিজ্ঞানময় আনন্দময়শ্চেতি।

পঞ্চকোষ কি কি? (১) অন্নময়, (২) প্রাণময়, (৩) মনোময়, (৪) বিজ্ঞানময় এবং (৫) আনন্দময়। এই পঞ্চকোষ চৈতন্যময় আত্মার আবরক বৃত্তিতে হইবে।

অন্নময়ঃ কঃ?

অন্নরসেনৈব স্তু বা অন্নরসেনৈব বৃদ্ধিঃ প্রাপ্য অন্নরূপপৃথিব্যাং •  
যদ্বিলীয়তে তদন্নময়ঃ কোষঃ, স্থূলশরীরম্।

অন্নময় কোষ কি? অন্নের রসেই সৃষ্ট হইয়া, অন্নরসদ্বারা পুষ্টিলাভ করিয়া যে স্থূলশরীর পুনরাহ অন্নরূপ পৃথিবীতে বিলীন হয়, তাহার নাম অন্নময় কোষ।

প্রাণময়ঃ কঃ?

প্রাণাদি পঞ্চ \* বায়বঃ বাগাদীন্দ্রিয়পঞ্চকঃ প্রাণময়ঃ।

\* নাসিকার অগ্রভাগে অবস্থান বায়ুর নাম প্রাণ; গুরুদেশে অবস্থিত বায়ুর নাম অপান, যে বায়ু ভোজ্য ও পেষ বস্তুর সমীকরণ অর্থাৎ জৈবিক্যের বস্তুর পরিপাক

## উদ্ভবোৎস:

প্রাণময় কোষ কি? প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ও ব্যান্ এই পঞ্চ বায়ু এবং বাক্, পানি, পাদ, পান্ন ও উপহ এই পঞ্চকর্মেজিয় ইহাদের সমষ্টিকে প্রাণময় কোষ বলে। এই প্রাণময় কোষকেই ক্রিয়াকর্তা কহে, কেননা প্রাণময় কোষেই অধিল ক্রিয়া নির্বাহিত হইয়া থাকে।

## মনোময়: কোষ: ক: ?

মনশ্চ জ্ঞানেজিয়পঞ্চকং মিলিহা যো ভবতি স মনোময়: কোষ: ।

মনোময় কোষ কি? মন এবং চক্ষুরাদি পঞ্চ জ্ঞানেজিয় মিলিত হইয়া মনোময় কোষ নামে অভিহিত হয়। ইহার নামান্তর ইচ্ছাশক্তি; ইহারই সহায়তায় আত্মার নিখিল বস্তুরিয়ক লিপ্সা জন্মে।

## বিজ্ঞানময়: ক: ?

বুদ্ধিজ্ঞানেজিয়পঞ্চকং মিলিহা যো ভবতি স বিজ্ঞানময়: কোষ: ।

যদি রস রক্ত বীৰ্য পুরীবাঙ্কিতপে পরিণামসাধন করে, তাহার নাম সমান । কণ্ঠমূলে বাহিত বায়ুর দ্বারা উদান এক নাড়ীনিচয়ে ও সর্পিলেহে যে বায়ু বিচরণ করে, তাহার নাম ব্যান্ । সাংখ্যিকার আরও পাঁচটি বায়ু স্বীকার করেন, যথা—নাগ, কূর্ক, কৃকর, ইন্দ্রবজ্র ও ধনঞ্জয়; কিন্তু বৈদ্যব্রহ্মস্মরণী তাহা মানেন না, তাহার প্রাদানিক বায়ুতেই নাগাদি পঞ্চ বায়ুর অন্তর্ভুক্তি স্বীকার করেন।



## তত্ত্ববোধঃ

বিজ্ঞানময় কোষ কঃ ? বুদ্ধি আর চক্ৰাদি পঞ্চ জ্ঞানেঞ্জিরের মিলিতা-  
বহাকে বিজ্ঞানময় কোষ কহে। ইহার নামান্তর জ্ঞানশক্তি, কেননা  
আত্মাতে প্রত্যেক পদার্থেরই জ্ঞান, বুদ্ধি ও জ্ঞানেঞ্জিরের সহায়তায়  
সম্পাদিত হইয়া থাকে।

## আনন্দময়ঃ কঃ ?

এবমেব কারণশরীরভূতাবিষ্টাশূলমলিনসদৃশ প্রিয়াদিবৃত্তি-  
সহিতং সং আনন্দময়ঃ কোষঃ ॥

আনন্দময় কোষ কি ? এইরূপ কারণশরীরে অবিষ্টার আশ্রয়  
হইলে সত্ত্বগুণ মলিন হয় অর্থাৎ তমোগুণের সম্পর্কে সত্ত্ব, রজোগুণের  
আকার ধারণ করে। তখন এই রজোগুণপ্রভাবে মাহুষ প্রিয়াদি বৃত্তি-  
বৃত্ত হয় অর্থাৎ সুখকর বস্তু দর্শন, প্রিয়বস্তু লাভ এবং অতীত ভোগ্য  
সকলের ভোগবিষয়ে প্রকৃতিযুক্ত হয়। এই যে প্রিয়বস্তুদর্শনে  
সুখানুভব, সুখকর ব্রব্যলাভে আশ্রয় এবং অতীত ভোগপ্রাপ্তিতে  
প্রমোদ, এই সকল যাহাতে বিস্তমান, তাহারই নাম আনন্দময়  
কোষ।

এতৎকোষপঞ্চকং মদীয়ং শরীরং মদীয়াঃ প্রাণাঃ মদীয়ঃ  
মনশ্চ মদীয়া বুদ্ধিঃ মদীয়ং জ্ঞানমিতি স্বেনৈব জ্ঞায়তে, তদ্যথা  
মদীয়শ্চেন জ্ঞাতং কটককুণ্ডলগৃহাদিকং স্বস্বাদৃভিন্নং তথা পঞ্চ-  
কোষাদিকং মদীয়শ্চেন জ্ঞাতমাত্মা ন ভবতি ॥

## তত্ত্ববোধ:

রীর আমার, প্রাণ আমার, মন আমার, বুদ্ধি আমার, জ্ঞান আমার, পঞ্চকোষ আমার, ইত্যাদি প্রকার বোধ নিবন্ধন, আত্মা যে এই সমস্ত হইতে পৃথক্—উক্ত পঞ্চকোষ যে আত্মা নহে, ইহা সহজেই বোধগম্য হয়। কটক, কুণ্ডল, গৃহ, স্ত্রী, পুত্র, ভ্রাতা, স্বহৃদ, বন্ধু ইত্যাদিতে “ইহা আমার” একরূপ জ্ঞান হয় বলিয়াই আত্মা যে এই সকল হইতে পৃথক্ ইহা প্রতীত হয়, বস্তুতঃ আত্মা কেবল পঞ্চকোষের সাক্ষীমাত্র, কেননা পঞ্চকোষাদি মায়াবিনির্মিত আর আত্মা অনাদি। আত্মা মাযার সাক্ষী এবং উহা হইতে ভিন্ন বস্তু।

## আত্মা তর্হি কঃ ?

সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ ॥ :

তবে আত্মার স্বরূপ কি প্রকার ? সং, চিৎ ও আনন্দ স্বরূপ \* ।

কালত্রয়েহপি তিষ্ঠত্যাত্মা সং ॥

সং কি ? যাহা হৃত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান, এই কালত্রয়েই একভাবে বর্তমান থাকে, করাত যাহার নানতা প্রাচুর্য্য কিংবা অভাব হয় না, তাহার নাম সং ।

## চিৎ কিয় ?

জ্ঞানস্বরূপঃ ॥

চিৎ কি ? যাহা ঘটপটাদি নিখিল পদার্থ জানিতে পারে, দর্শন,

\* ক্রতি বসেন—“সত্যজ্ঞানবানন্দং ব্রহ্ম”—সত্য জ্ঞানরূপ আনন্দই ব্রহ্ম অথবা আত্মা ।

করিতে পারে এবং তাহার স্বরূপ অনুভব করিতে পারে—তঃ ই  
জ্ঞানস্বরূপ চিৎ ।

আনন্দঃ কঃ ?

সুখস্বরূপঃ ॥

আনন্দ কি ? হঃসংস্পর্শরহিত সুখস্বরূপ ভাববিশেষকে আনন্দ  
বলা হয় ।

এবং সচ্চিদানন্দস্বরূপং স্বাত্ম্যং বিজানীয়াৎ ॥

এই প্রকারে সচ্চিদানন্দস্বরূপ স্বীয় আত্মাকে জানিতে হয় ।

সৃষ্টিপ্রকারঃ ।

অথ চতুর্বিংশতি \* তত্ত্বোৎপত্তিপ্রকারং বক্ষ্যামঃ ॥

অনন্তর চতুর্বিংশতি তত্ত্বের উৎপত্তিরীতি বলিতেছি ।

ব্রহ্মাশ্রয়া সত্ত্বরজস্তমোগুণাস্থিকা। মায়া অস্তি, ততঃ  
আকাশঃ সত্ত্বতঃ, আকাশাদ্ বায়ুঃ, বায়োস্তেজঃ, তেজস আপঃ,  
অদভ্যঃ পৃথিবী ॥

সত্ত্ব, রজ ও তম এই ত্রিগুণময়ী শক্তিকে মায়া বলে। এই মায়া  
ব্রহ্মে অধিষ্ঠিত। প্রথমে মায়া হইতে আকাশ সত্ত্বত হয়, পরে আকাশ  
হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী  
উদ্ভূত হইয়াছে ।

\* পৃথিবী, জল, তেজ, বায়ু, আকাশ, বহু, কপ, রস, স্পর্শ, শব্দ, নাসিকা, ত্রিহা  
চক্ষু, বাক, শ্রোত্র, বাহু, শানি, পাদ, পায়ু, উপর, প্রকৃতি, মন, বুদ্ধি এবং অহঙ্কার—এই  
এই চতুর্বিংশতিতত্ত্ব ।



## উদ্ভবোৎপত্তি:

এতেবাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্ত সাত্বিকাংশাচ্ছোভে-  
 দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । বায়োঃ সাত্বিকাংশাবগিদ্ৰিয়ং সত্ত্বতম্ । অগ্নেঃ  
 সাত্বিকাংশাচ্ছুরিদ্ৰিয়ং সত্ত্বতম্ । জলস্ত সাত্বিকাংশাদ্রসনে-  
 দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । পৃথিব্যাঃ সাত্বিকাংশাদ্ভ্রাণেদ্ৰিয়ং সত্ত্বতম্ ।  
 এতেবাং পঞ্চতত্ত্বানাং সমষ্টিসাত্বিকাংশান্ননোবুধ্যাহকারচিত্তাস্তঃ-  
 করণানি সত্ত্বতানি ॥

পূর্বোক্ত আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের সাত্বিক অংশ  
 হইতে শ্রবণেন্দ্রিয় সমুদ্ভূত হইয়াছে ; এইরূপ বায়ুর সাত্বিকাংশ হইতে  
 বগিদ্ৰিয়, অগ্নি অর্থাৎ তেজের সাত্বিকাংশ হইতে চক্ষুরিদ্ৰিয়, জলের  
 সাত্বিকাংশ হইতে রসেন্দ্রিয় জিহ্বা এবং পৃথিবীর অর্থাৎ বৃত্তিকার  
 সাত্বিকাংশ হইতে ভ্রাণেন্দ্রিয় নাসিকা সমুদ্ভূত হইয়াছে ; আর এই  
 পঞ্চতত্ত্বের সমষ্টির সাত্বিকাংশ হইতে মন, বুদ্ধি অহংকার ও চিত্তরূপ চারি-  
 প্রকার অন্তঃকরণের উদ্ভব হইয়াছে ।

সঙ্কল্পবিকল্পাত্মকং মনঃ, নিশ্চয়াত্মিকা বুদ্ধিঃ, অহংকর্তা অহ-  
 ঙ্কারঃ, চিন্তামকর্ষু চিত্তম্, মনোদেবতা চক্ষুর্মাঃ, বুদ্ধেব্রহ্মা, অহ-  
 ঙ্কারস্ত ক্রতুঃ, চিত্তস্ত বাসুদেবঃ ॥

একণে মন আদি অন্তঃকরণের লক্ষণ ও দেবতা বর্ণিত হইতেছে ।—  
 মন সঙ্কল্প-বিকল্পাত্মক, অর্থাৎ অমুক কার্য্য কর্তব্য ও অমুক কার্য্য অকর্তব্য  
 —বাহাতে এইরূপ সংশয় উৎপন্ন হয় তাহাকে বুদ্ধি বলে । ‘আনি’  
 ‘আমার’ ইত্যাদি অভিমানের নাম অহংকার । চিন্তন অর্থাৎ কোন বস্তু

আলোচনা বা স্মরণ যদ্বারা করা যায়, তাহার নাম চিন্তা । প্রথমে মন আদি  
অন্তঃকরণের লক্ষণ বর্ণিত হইল, এক্ষণে দেবতা কথিত হইতেছে । মনের  
দেবতা—চন্দ্র, বুদ্ধির ব্রহ্মা, অহঙ্কারের কৃত্ত এবং চিন্তের দেবতা—  
বাহুদেব । এই যে পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় ও চারি অন্তঃকরণ লইয়া নয়টি পদার্থ  
পতিপন্ন হইল, ইহা আকাশাদি পঞ্চভূতের সাত্ত্বিকগুণ হইতে সমুৎপন্ন ।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্য রাজসাংশাৎ বাগি-  
ন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্ । বায়োরাজসাংশাৎ পাণীন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্ ।  
বহ্নেঃ রাজসাংশাৎ পাদেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্ । জলস্য রাজসাংশাৎ  
উপস্থেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্ । পৃথিব্যাজসাংশাৎ গুদেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্ ।  
এতেষাং সমষ্টিরাজসাংশাৎ পঞ্চ প্রাণাঃ সম্ভূতাঃ ॥

পূর্বে আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের সাত্ত্বিকগুণসম্ভূত পদার্থনিচয়ের বিবরণ  
প্রদত্ত হইয়াছে, এক্ষণে উহাদের রাজসাংশজাত জীবাসমূহের বিবরণ  
বর্ণিত হইতেছে । আকাশের রাজসাংশ হইতে বাগিন্দ্রিয় (বানী),  
বায়ুর রাজসাংশ হইতে পাণীন্দ্রিয় (হস্ত), বহ্নির রাজসাংশ হইতে পাদে-  
ন্দ্রিয় (পাদ) জলের রাজসাংশ হইতে উপস্থেন্দ্রিয় (লিঙ্গ), এবং  
পৃথিবীর রাজসাংশ হইতে পায়ু ইন্দ্রিয় (গুহ) সমুদ্ভূত হইয়াছে ।  
আর এই আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের সমষ্টির রাজসাংশ হইতে পঞ্চপ্রাণের  
সৃষ্টি হইয়াছে । পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় ও পঞ্চপ্রাণ এই দশ পদার্থ পঞ্চতত্ত্বের  
রাজসগুণজাত ।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং তামসাংশাৎ পঞ্চাকৃতপঞ্চতত্ত্বানি ভবন্তি ।  
পঞ্চীকরণং কথমিতি চেৎ—এতেষাং পঞ্চমহাভূতানাং তামসাংশ-

স্বরূপমেকৈকং ভূতং দ্বিধা বিভজ্য একমেকমর্কং পৃথক্ তুষ্ণীং  
বাবস্থাপ্যাপরমপরমর্কং চতুর্ধা বিভজ্য স্বাধর্মগ্বেষর্কেষু স্বভাগ-  
চতুষ্টয়সংযোজনং কার্য্যং, তদা পক্ষীকরণং ভবতি, এতেভ্যঃ  
পক্ষীকৃতপক্ষমহাভূতেভ্যঃ স্থূলশরীরং ভবতি, এবং পিণ্ড-  
ব্রহ্মাণ্ডয়োৱৈক্যং সম্ভূতম্ ॥

এই পক্ষত্বের তামসাংশ হইতে পক্ষীকৃত পক্ষত্বের উৎপত্তি  
হয়। যদি বল, পক্ষীকরণ কিরূপে হয়? এ প্রশ্নের উত্তরে বলা হই-  
তেছে;—এই পক্ষমহাভূতের তমোগুণাংশকে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া  
পৃথক্ পৃথক্ রাখ; একভাগ অর্থাৎ পক্ষমহাভূতের অর্ধ একরূপভাবে রক্ষিত  
করিতে হইবে যে, ঐ অর্ধের আর অংশ করা হইবে না। তারপর  
ঐ পক্ষমহাভূতের দ্বিতীয়ার্ধকে প্রত্যেকে চারিভাগে বিভক্ত করিয়া  
পূর্বার্ধের এক এক ভাগে মিশাও। এইরূপ করিলেই পক্ষীকরণ  
হইবে। এই পক্ষীকৃত পক্ষমহাভূত হইতেই স্থূলশরীরের উৎপত্তি হয়  
এবং এইরূপ মিশ্রণেই পিণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডের ঐক্য সাধিত হইয়াছে।

এই মিশ্রণ একরূপভাবে করিতে হইবে যে, পৃথিবীর অংশ পৃথিবীতে,  
জলের অংশ জলে, তেজের অংশ তেজে, বায়ুর অংশ বায়ুতে এবং  
আকাশের অংশ আকাশে মিশিবে না। [ চিত্রে বিশেষ দ্রষ্টব্য ]।





## তত্ত্ববোধ:

### পঞ্চীকরণ চিত্র ।

পৃথী	জল	তেজ	বায়ু	আকাশ	পঞ্চত্ব ।
৮	৮	৮	৮	৮	যনে কর, প্রত্যেক ত্বের রাসস অংশ ৮, ইহাকে অর্দ্ধাংশ করিতে হইবে ।
৪	৪	৪	৪	৪	অর্দ্ধাংশ, এই অর্দ্ধাংশকে পৃথক রাখ ।
৪	৪	৪	৪	৪	এই অর্দ্ধাংশের প্রত্যেকটিকে চারিভাগে বিক্ত কর ।
১	১	১	১	১	প্রথমে অর্দ্ধাংশ পৃথিবীকে চারিভাগে বিক্ত কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ জলকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ তেজকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ বায়ুকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ আকাশকে চারিভাগ কর ।
৪	৪	৪	৪	৪	একপে উপরে যে প্রত্যেকের অর্দ্ধাংশ আছে, এক এক অংশ লইয়া উহাতে বিশাও । যেখিও যেন পৃথীতে পৃথী, জলে জল, তেজে তেজ, বায়ুতে বায়ু ও আকাশে আকাশ না মিশে ।
৮	৮	৮	৮	৮	এইবার দেখ পূর্ণ ৮ অংশ হইল ।

## উদ্ভাবনাধি:

স্থূলশরীরাত্তিমানি জীবনামকং ব্রহ্মপ্রতিবিম্বং ভবতি, স  
এব জীবঃ প্রকৃত্যা স্বস্বাদীশ্বরং ভিন্নত্বেন জানাতি, অবিত্তো-  
পাধিঃ \* সন্ আত্মা জীব ইত্যুচ্যতে ॥

স্থূলশরীরাত্তিমানী জীব ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব, আর অবিত্তোপাধিবুদ্ধ  
অর্থাৎ অজ্ঞানাত্মের আত্মাকেই জীব কহে। এই জীব প্রকৃতি অর্থাৎ  
অবিজ্ঞার সহিত মিলিত হইলেই আপনা হইতেই ঈশ্বরকে পৃথক বলিয়া  
বিদিত হয়। যেমন কলসীস্থিত জলমধ্যে সূর্য্য-প্রতিবিম্ব পতিত হওয়ায়  
দুইটা সূর্য্য হয়, ঘটনাশে প্রতিবিম্ব বিনষ্ট হইয়া তাহা একই সূর্য্যে  
পরিণত হয়, তদ্রূপ জীবরূপ প্রতিবিম্বের অবিত্তা বিনষ্ট হইলে জীবও  
ব্রহ্মভাবে প্রাপ্ত হয়। অবিত্তাবশে জীব স্থূল সূক্ষ্মাদি শরীর ধারণ করে,  
বিষয়ানন্সমুৎপাদ করে এবং অনেকানেক বিমিশ্রিত কর্ম করিয়া সুখ-  
দুঃখ স্বর্গ-নরক প্রভৃতি কর্মফল ভোগ করিয়া থাকে।

মায়োপাধিঃ †সন্ ঈশ্বর ইত্যুচ্যতে। এবমুপাধিতেনোক্তজীবঃ-

\* বাহ্যর সমুত্তম অধিক এবং রজ ও তমোগুণ নূন, তাহাকে মাদা কহে; আর  
বাহ্যর তমোগুণ অধিক সবা ও রজোগুণ কম, তাহার নাম অবিজ্ঞা অর্থাৎ অজ্ঞান  
শরীরাত্তিমানী আত্মা এই অবিজ্ঞার আচ্ছন্ন হইয়া জীবসংজ্ঞা লাভ করে; আর এই  
অবিজ্ঞার ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব পতিত হইলে অবিজ্ঞা নষ্ট হইয়া জীব ব্রহ্মরূপ প্রাপ্ত  
হয়।

† ব্রহ্মই উপাধিবিশিষ্ট হইয়া জীব ও ঈশ্বরসংজ্ঞার অতিবিত্ত হন। তন্মধ্যে প্রত্যেক  
এই যে, যখন অবিজ্ঞাত্মের হইয়া জীবোপাধি প্রাপ্ত হন, তখন তাহার সৃষ্টাদি সাক্ষর্য্য  
থাকে না; আর যখন মায়োপাধি প্রাপ্ত হইয়া ঈশ্বর-সংজ্ঞা লাভ করেন, তখন তাহাতে ঐ  
সকল শক্তি বিচ্যুত থাকে। এ বিষয়ে বিবেকচূড়ামণিতে একটা কথিকা বৃট্ট হইয়া  
যথা—“স্বাভাঃ নরেন্দ্রস্ত তত্ত্বং খেটকং তদোরপোহে ন তটো ন , সীমা।”



শরভেদদৃষ্টির্থাৎপর্যাস্তং তিষ্ঠতি তাৎপর্যাস্তং জন্মমরণাদিরূপ-  
সংসারো ন নিবর্ততে । তস্যাং কারণাৎ ন জীবেশ্বরয়োর্ভেদ-  
বুদ্ধিঃ কার্যা ॥

জীব মায়াৰূপ উপাধিযুক্ত হইলে তাহাকে ঈশ্বর কহে । এইরূপ  
উপাধিভেদে যে পর্যাস্ত জীব ও ঈশ্বরে ভেদদৃষ্টি থাকে, তত কালই  
জন্মমরণাদি সংসার নিবৃত্ত হয় না । অতএব জীব ও ঈশ্বরে ভেদ-বুদ্ধি  
কর্তব্য নহে ।

### জীবেশ্বরয়োঁরৈক্যম্ ।

ননু সাহস্কারস্য কিঞ্চিজ্জস্য জীবস্য, নিরহঙ্কারস্য সর্বজ্ঞে-  
শ্বরস্য তত্ত্বমসীতি মহাবাক্যাৎ কথমভেদবুদ্ধিঃ স্যাচ্ছূভয়োঁরৈক্যরূপ  
ধৰ্ম্মাক্রান্তত্বাৎ ॥

এক্ষণে আর এক সন্দেহ উপস্থিত হইতেছে, তাহা এই;—জীব  
অহঙ্কারযুক্ত ও অসর্বজ্ঞ; ঈশ্বর নিরহঙ্কার ও সর্বজ্ঞ; অতএব এই বিরুদ্ধ  
ধৰ্ম্মাক্রান্ত উভয় জীব ঈশ্বরে “তত্ত্বমসি” \* এই মহাবাক্যের অভেদ জ্ঞান

এতাবুগাণী পরজীবয়োঁন্তোন্তরোরণোহে ন পরো ন জীবঃ ॥” অর্থাৎ রাজার রাজা  
আর ভট্টের (সেনার) খেটকই (অন্তর্বিণেহ) বিশিষ্ট উপাধি; রাজ্যনাশে রাজার রাজত্ব  
ও খেটকানুশাশে ভট্টের ভটত্ব যেমন থাকে না, পরন্তু সমুৎপন্ন মাত্রই থাকে; তদ্রূপ  
সর্বজ্ঞত্ব অসর্বজ্ঞত্বরূপ উপাধিনাশে জীবাত্মার ও ঈশ্বরের জীবত্ব ও ঈশ্বরত্ব বিশিষ্ট  
হয়—অর্থাৎ ব্রহ্মতাবই বিদ্যমান থাকে ।

\* কথাটা আর একটু খুলিয়া বলি:—প্রথমতঃ ‘তত্ত্বমসি’ এই শব্দটিতে তিনটী  
পদ রহিয়াছে—(১) তৎ (২) ত্বং এবং (৩) অসি । তৎ শব্দের অর্থ—সেই, ত্বং—  
তুমি ও অসি—আমি; মিলিত অর্থ—সেই তুমি আমি । দ্বিতীয়ে উক্ত হইয়াছে—  
“ও তৎসং ইতি নির্দেশো ব্রহ্মস্বপ্রবিধঃ সূতঃ” অর্থাৎ ও তৎ সং এই শব্দের ব্রহ্মের

## ভূতবোধঃ ।

কিরূপে হয় ? অঙ্ককার ও রবিকিরণের যেমন একা সম্ভবে না, তদ্রূপ ইহাতেও অভেদজ্ঞান অসম্ভব হইয়া উঠিতেছে ।

বাচক । রামগীতার লক্ষণকে উপলব্ধ করিয়া উক্ত হইয়াছে—“তৎসংপদার্থো পরমা-  
জীৰ্ণকো” অর্থাৎ তৎ ও তন্ম বাক্যক্রমে পরমায়া ও জীবাত্মার নাম । এক্ষণে তৎশব্দে  
রক্ষত্বের উপলব্ধি হইল ; আর ‘তন্ম’ পদে জীব বৃথা গেল, কাজেই “তত্ত্বমসি” বাক্যে  
বৈবিধ্য আসিয়া পড়িল । এতলে লক্ষণ না করিয়া উপায় নাই, আর এইজন্যই পরেই  
বলিব,—‘তন্ম’ পদটী জীববাচ্য হইলেও লক্ষণ দ্বারা ইহাতে শুদ্ধ চৈতন্ত্যেরই উপলব্ধি  
হইতেছে । রামগীতার আর একস্থানে আছে—“প্রত্যাকুপেরোক্ষাদিবিরোধমাত্মনোৰ্কিয়ার  
সংগত তয়োচ্চিন্ত্যাত্মা । সংশোধিতং লক্ষণদা চ লক্ষিতং জ্ঞাতা স্বমাত্মানমথাযরো  
জবেৎ ।” অর্থাৎ আত্মার প্রত্যাকুপেরোক্ষাদি বিরোধ পরিহারপূর্বক লক্ষণ দ্বারা লক্ষিত—  
সংশোধিত চিন্তায়া গ্রহণ করত স্বীয় আত্মা বিদিত হইয়া অপর অর্থাৎ বৈতরীণ হইবে ।  
এখানে “তত্ত্বমসি” বাক্যে বিরোধ উপস্থিত না হইয়াছে এমন নয় । বিরোধ—‘তৎ’ লক্ষ  
পেরোক্ষবিধারী সর্বনাম, আর ‘তন্ম’ লক্ষ অপেরোক্ষবিধারী সর্বনাম ; এং ‘অসি’ বর্তমান  
বোধিকা ক্রিয়া । অতএব পেরোক্ষ ও অপেরোক্ষবাচ্য শব্দদ্বয়ে মহান্ বিরোধ দৃষ্ট  
হইতেছে । এক্ষণে লক্ষণ করিতে হইবে । লক্ষণা ত্রিবিধ—জহলক্ষণা, অজহলক্ষণা ও  
নিকটলক্ষণা । এখানে জহলক্ষণা অসম্ভব হইয়া উঠে ; কেননা উপাধি ছাড়িয়া দিলে  
জীব ও ইবদের একাত্মতা বিস্তারিত, সুতরাং বার্থপরিভাগ হয় না । অজহলক্ষণা করিতে  
গেলে অতিরিক্ত অস্ত পদার্থের আরোপ করিতে হয়, সুতরাং পূর্বোক্ত পেরোক্ষাপেরোক্ষ  
বিরোধ থাকিয়া যায় । নিকটলক্ষণার এখানে কোনই প্রাপ্তি দেখা যায় না, সুতরাং  
অমালোচ্য । তবেই অতিরিক্ত একটী ভাগলক্ষণা করিতে হইল । ভাগলক্ষণা বলা—  
“সৌহরং দেবদত্তঃ” অর্থাৎ সেই এই দেবদত্ত । এখানে ‘সঃ’ ‘অরঃ’ এই উত্তর পদেরই  
লক্ষ্য দেবদত্ত, এহলে যেহেতু ‘সঃ’ কিংবা ‘অরঃ’ এই পদদ্বয় ছাড়িয়া দিয়া দেবদত্ত  
পদার্থের উপপত্তি করিয়া লইতে হয়, ‘তত্ত্বমসি’ বুলেও তদ্রূপ ‘তৎ’ ও ‘তন্ম’ এই শব্দ-  
দ্বয় পরিভাগ্য করিয়া কেবলমাত্র ‘অসি’ পদদ্বারাই ‘তত্ত্বং’ এই পদদ্বয়ের ব্রহ্মবাচ্য উপপত্তি  
করিয়া লইতে হইবে । কেননা উত্তরেরই লক্ষ্যার্থ ব্রহ্মা ।

ইতি চেন্ন, হুলস্থলশরীরাজিমানি তৎপদবাচ্যার্থমুপাধি-  
বিনিশ্চুতং সমাধিদশাসম্পন্নং শুদ্ধং চৈতন্যং তৎপদলক্ষ্যার্থঃ ॥

তাহা বলিতে পার না; কেন না 'স্বয়ং' এই পদ হুলস্থল-শরীরা-  
জিমানী জীবের বাচ্য হইলেও লক্ষণা দ্বারা ইহার লক্ষ্য—উপাধিনিশ্চুত  
সমাধিদশাসম্পন্ন শুদ্ধ চৈতন্যই হইতেছে।

এবং সর্বজ্ঞত্বাদিবিশিষ্ট ঈশ্বরত্বতৎপদবাচ্যার্থঃ। উপাধি-  
শূন্যং শুদ্ধচৈতন্যং তৎপদলক্ষ্যার্থঃ। এবং জীবেশ্বরমোটচৈতন্য-  
রূপেণাভেদে বাধকাত্যবঃ।

এইরূপে সর্বজ্ঞত্বাদিগুণবিশিষ্ট ঈশ্বর তৎপদবাচ্য এবং উপাধিশূন্য  
শুদ্ধ চৈতন্য তৎপদের লক্ষ্য। সুতরাং জীব ও ঈশ্বরে চৈতন্যরূপ অভেদ  
বুদ্ধি না হওয়ায় কোনই বাধা রহিল না—অর্থাৎ চৈতন্যরূপে জীব ও  
ঈশ্বর একই হইতেছেন।

### জীবমুক্তত্বম্।

এবং বেদান্তবাক্যৈঃ সৎগুরূপদেশেন সর্বেষষপি ভূতেষু  
যেবাং সূক্ষ্মবুদ্ধিরূপত্বা তে জীবমুক্তা ইত্যর্থঃ ॥

এইরূপ বেদান্ত-বাক্যাবলী দ্বারা এবং সৎগুরূপ উপদেশে যাহাদের  
সর্বভূতে ব্রহ্মবুদ্ধি উৎপন্ন হইয়াছে, তাঁহারা ই জীবমুক্ত, ইহাই  
সিদ্ধান্ত।

### নমু জীবমুক্তঃ কঃ ?

যথা দেহোহহং পুরুষোহহং ব্রাহ্মণোহহং শূদ্রোহহরমশ্রীতি  
দটনিচরন্তথা নাহং ব্রাহ্মণঃ ন শূদ্রো ন পুরুষঃ কিম্বদসঃ।















